

KOZMİK BİLİM BİTKİLERİ KONUŞTURUYOR

Mikrop öldürücüyüm ve yoğun enerji vericiyim. ¹ Kalsiyum, magnezyum, potasyum gibi vitaminleri taşıdığım için vücuttaki bir çok kronik hastalığın iyileşmesine yardımcı olurum. Kas hücrelerine glikoz girişini artırırım. Vücuttaki zararlı serbest radikallerin temizlenmesine yardımcı olurum. Karaciğeri toksinlerden korurum. Kalp hastalarına, kansere ve bedendeki ağır metal birikimlerine karşı kullanılırım. ¹²

Bedeni sakinleştirici, iyileştirici ve yumuşatıcı etkiye sahibim. Sağlıklı kemik gelişiminde, kireçlenme, iltihablanmalarda kullanılırım. Anemi ve kansızlıkta, idrar yolları, böbrek taşı veya kumu düşürmek için yardımcıyım ve idrar artırıcıyım. Karaciğer, kan ve böbrekleri temizleyiciyim (detoxifier). Hipofiz bezi fonksiyonlarını destekleyiciyim. Kabızlıkta rahatlatıcıyım. Estrogen üretimine ve kan şekerinin ayarlanmasına yardımcıyım. ⁶



Hibiskus



Alfa Alfa



Buyotu

Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, müshil etkiye sahibim. Cinsel içgüdüleri artırırım ¹¹. Kolesterol düzeyini dengelerim. Diyabet, dizanteri, diyar, kronik öksürük, karaciğer ve dalak büyümesi, iştahsızlıktan oluşan hazımsızlık ve gastrit gibi durumlarda vücuda destek veririm. İçimdeki steroidal saponinlerinden dolayı anti mikrobiyel etkilerim. ¹² bulunmaktadır.



Karabaş Lavanta

İştah açıcı, uyku verici, gaz - balgam söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı etkilere sahibim ⁵. Menopoz yakınmaları olan hastalarda östrojenik etki yapar, ağrıyı keserim. Bağırsak şikayetlerine, hazımsızlığa ve soğuk algınlığına karşı kullanılırım. ¹²



Anason

Ağrı kesici, mikrop öldürücü, sakinleştirici, balgam söktürücü, yaraları iyileştiriciyim. İdrar yolları iltihablarını giderici, egzama yaralarını iyileştiriciyim. Sinir ve kalp kuvvetlendirici etkilere sahibim ⁸. Tansiyonu olan hastalar benden istifade etmiştir. ¹²



Sarı Kantaron

İçerdiğim A ve E vitaminlerimin yanı sıra, bağırsak ve mide rahatsızlıklarında, idrar söktürücü, kabızlık giderici, enerji verici ve cinsel gücü arttırıcıyım. ⁴ Kansızlığı gideririm, kanı temizlerim, vücuttan toksinleri atarak hücreleri yenilerim. ¹²



Kapari

Hazmı kolaylaştırır, iştah açarım. Mikrop öldürür, yaraları iyileştiririm, kuvvetli bir sakinleştiriciyim ⁶. Üzerinde en çok çalışma yapılan etkili bir doğal antidepresanı. Antibakteriyel olarak ta kullanılırım. ¹²



Isırgan Otu

Dünyada en çok kullanılan, yağ çıkarılan sanayi ürünüyüm. Sinirlerin adalelerin güçlenmesine, şeker hastalarına, nekahet dönemlerinde çok etkiliyim ¹⁰. Bitkisel östrojen olarak bilinirim. Kolesterolü düşürürüm, menopoz semptomunu gideririm. ¹²



Soya

Kanı temizler, idrar söktürürüm. İştah açıcıyım, kan hücrelerinin çoğalmasını sağlarım ⁷. Virüslere karşı etkin prostat ve idrar yoluna yardımcı, böbrek taşlarına karşı korurum, bünvende bulunan demir sebebiyle kemik iligini uyarak kansızlığı gideririm ve genel olarak da bağışıklık sistemini güçlendiririm. ¹²



Yeşil Çay

Sindirim sistemi iltihaplarına ve tahrislerine karşı koruyucuyum. Ağrı azaltıcıyım. Astım, nefes darlığı ve öksürük giderici etkilere sahibim. ³ Omega 3 ihtiva etmem sebebiyle kalın bağırsak yumuşatıcı ve başta prostat kanseri olmak üzere, kanser türlerinden korunmada yararlıyım. Bağışıklık sistemi, üreme, kalp-damar ve sinir sistemi gibi sistemlerin fonksiyonlarının düzenlenmesine yardım ederim. Koroner kalp hastalıklarında ölüm riskini azaltmaktayım. ¹²



Keten Tohumu



Hücre ölümlerine sebep olan ve kanser olarak adlandırılan bedenimizdeki serbest radikallerin bedenden arındırılmasına yardımcı olurum. Kolesterolün lenfatik emilimini önleyerek, tansiyonu, kan şekerini ve damar sertliğini düzenlerim. Antiaging olup yaşlanmayı geciktiririm. İyi bir idrar söktürücüyüm. Metabolizmayı canlandırırım. ⁹ Çeşitli kanser türlerine ve kalp hastalıklarına koruma sağlar, toksinleri atarak zayıflamaya yardımcı olurum. ¹²

KAYNAKÇA:

- (1) Prof. Dr. Baytop Turhan Türkiye'de Bitkilerle Tedavi, İst. 1984, s. :423 (2) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 181 (3) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 291
- (4) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 279 (5) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 164 (6) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 270
- (7) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 258 (8) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 316, Prof. Dr. Demirhan E. Aysegül, Şifalı Bitkiler; Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler s.253
- (9) Prof. Dr. Baytop Turhan a.g.e. s. : 331 (10) Yıldız Abdülmecid, Şifalı Bitkiler ve Doğal İlaçlarla Tedavi, s. : 298 (11) Prof. Dr. Demirhan E. Aysegül a.g.e. s. 11
- (12) Dr. Saraç M. Ender, Doğanın Şifalı Eli, Doğan Kitap Yayınları İst. 2005

BİTKİ ANSİKLOPEDİSİ

Acıbakla

(Lupine / Lupin / Lupine)

10-100 cm yüksekliğinde, sık tüylü, bir senelik bitkidir. Yaprakları el şeklinde parçalı, uzun saplı, 5-9 yaprakçıklıdır. Çiçekleri dik salkım durumunda, beyaz veya mavimsi renkli, çiçek taç yaprağı kelebek şeklindedir. Yahudi baklası diye de tanınır.

Akdeniz bölgesi, Bursa, Antalya ve Konya çevrelerinde yetişir.

Türkiye'de üç türü bulunmaktadır.

Beyaz yahudi baklası: Beyaz çiçeklidir. 120 cm kadar yükseklikte, bir yıllık bir bitkidir.

Sarı çiçekli yahudi baklası: Vatanı, Orta ve Güney Avrupa'dır.

Mavi çiçekli yahudi baklası: Vatanı, Akdeniz çevresi memleketleridir.

Tohumlarının idrar söktürücü, kan temizleyici ve kurt düşürücü etkileri vardır. Bazı türlerinin kavrulmuş tohumları "sebze kahvesi" ismiyle kahve yerine kullanılmaktadır. Fakat alkaloit taşıyan türlerinin bu şekilde kullanılması tehlikelidir

Acıçığdem

(Herbstzeitlose / Krokus / Colchique / Colchicum / Autumn crocuses)

Boyu 10-30 cm yüksekliğe ulaşan, otsu ve yumrulu bir bitki. Sonbaharda morumsu pembe renkli, 6 parçalı çiçekler açar. Yaprak ve meyvaları ise ilkbaharda ortaya çıkar. Sonbaharda çiçek açtığından dolayı halk arasında "güz çiğdemi" olarak da bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Türkiye'de pek bulunmaz. Avrupa'nın sulak çayırlarında bol miktarda yetişir.

Kullanıldığı yerler: Tıbbi önemi haiz bir bitkidir. Kullanılan kısmı yumru ve tohumlarıdır. Tohum ve yumruların idrar arttırıcı, terletici, müshil ve romatizma ağrılarını dindirici etkisi vardır.

Alkaloitlerin çok yüksek zehirleyici özelliği olduğundan, bu droglar, dahilen ancak hekim kontrolünde kullanılabilir. Eskiden halk arasında romatizma ağrılarını dindirmek için haricen kullanılırdı. Bunun için bir tutam acı çiğdem tohumu, 2-3 dis sarmısak ile havanda iyice dövülür. Elde edilen sulu kısım da bir tülbente emdirilip, Ağrıyan kısma Sarılır. Bu pansuman birkaç gün arka arkaya tekrarlanır.

Adaçayı

Özellikle Akdeniz bölgemizde yetişen, aktarlarda kolayca bulabileceğiniz şifalı bir bitkidir.

Boğaz Ağrıları, Gece Terlemeleri, Şeker Hastalarına

İlk önce bir avuç adaçayı ve yaklaşık 1 lt. suyu kaynatıp bu su ile güzelce bir gargara yapın, aralarda da balla tatlandırıp ılıktan biraz sıcak durumdayken bu çayı için.

Unutmadan, bu su ile yapacağınız gargara bademciklere iyi geldiği gibi diş eti iltihaplarına da fayda verir.

Gece Terlemeleri

Uyumadan önce içeceğiniz bir çay bardağı adaçayı, gece terlemelerini önler. Hem grip olanlar hem de nekahet dönemi geçiren hastalar bu yüzden adaçayından çok yararlanırlar.

Şeker Hastalarına

Adaçayı kan ve idrardaki şekeri düşürmek sureti ile şeker hastalarına büyük faydalar sağlar. Bununla beraber bağırsak ve midede oluşan gazları da giderir. Ancak emziren annelerde sütü azalttığı unutulmamalıdır.

Dıştan Kullanımı

Adaçayını yalnız gargara yaparak veya içerek değil aynı zamanda haricen de kullanabilirsiniz. Bir avuç adaçayını 4 su bardağı suda 10-15 dakika kaynatın. Elde ettiğiniz su mükemmel bir mikrop öldürücüdür. Bu su ile yaraları da temizleyebilirsiniz.

Yorgunluğa da

Banyo yaptığınızda kendinizi iyi hissedebilmeniz için bir çok bitkiden yararlanabilirsiniz. Bunlardan biri de adaçayıdır. Adaçayı katılmış bir miktar su ile durulanmak bile yorgunluğunuzu gidermeye yetecektir. Bu arada dünyaya küsmüş, kendisini bedbin hisseden tanıdıklarınız varsa onlara bol bol adaçayı içmeyi telkin edin.

Adamotu

(Alraunwurzel / Mandragore / Mandrake)

Mavimsi-mor renkli çiçekler açan, rozet yapraklı ve kazık köklü çok yıllık otsu bir bitki. Kökleri insana benzediği için, bu isim verilmiştir.

İlk yaratılan bitkilerden olduğu rivayet edilir. Araplar, İyonyalılar, Romalılar adamotunu bilirlerdi. Hatta Romalılar adamotu için "tıpkı insandır, bir soluğu eksiktir " demişlerdir. Tevrat'ta da zikredilen bir bitkidir. Eski kaynaklarda adamotunun tıpkı insan gibi olduğunu zikrettikten sonra biraz daha ileri gidilerek erkeği ve dişisi olduğundan da bahis edilir. Doğrusunu Allah (cc) bilir. Kökleri yere öyle tutunmuştur ki koparması zor olur. Dünyada bir çok bölgede büyücülükte kullanılan adamotu kuvvet macunlarının da baş aktörlerindendir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Batı ve Güney Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Kökleri % 0,3 oranında Hiyosiyaminlerle Skopolamin alkaloitlerini taşır. Bundan dolayı zehirli bir bitkidir. Ağrı kesici, yatıştırıcı, cinsel gücü artırıcı etkileri vardır. Halen tedavide çeşitli preparatların terkininde kullanılmaktadır. Rastgele kullanıldığında zararlı olur.

Adamotu zehirli olması sebebiyle dıştan kullanılması gereken ve dıştan kullanıldığında da çok etkili olan bir ottur.

Nasıl ve Nerede Kullanılır?

Adamotu bıçakla kazınarak kullanılır. Bu kazınan kısım merhem haline dönüşür. Elde edilen bu merhemi başınıza sürerseniz baş ağrınıza iyi gelecektir. Rivayet olunur ki adamotu insan vücudunu benzediği için onun insana benzeyen kısımlarından alınan merhemler insandaki o kısma konulursa daha etkili olur. Tabi ki ağrılarda .

Romatizmal ağrılara da bu merhemi tatbik ettiğinizde çok iyi sonuçlar alacaksınız.

Dişiniz Ağrıyorsa

Çok az miktarda adamotunu kaynatıp gargara yapın veya ağzınızı çalkalayın. Bu suyu yutmamaya özellikle dikkat edin, biliyorsunuz adam otu zehirlidir.

Adasoğanı

(Scille / Scillae bulbus / Sea onion / Urginea maritima)

Zambakgillerden bir çeşit bitkidir. Yaprakları uzun şerit şeklindedir. Çiçekleri yeşil ve beyaz damarlıdır. 2 kilogram kadar olan soğan kısmı, yapraklarının altındadır. Acı ve zehirlidir. 7,5 gram adasoğanı, bir insanı rahatça öldürebilir. Tazeyken kullanılmaz. Aksi halde zehirlenme ve kusmalara yol açar. Soğanın etli olan orta kısmı, dilimlenerek kurutulur. Sonra dövülüp toz haline getirilir. Çok iyi bilmeden kullanılmamalıdır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Kalp hastalarında vücutta biriken suyu boşaltır. Azotemiği azaltır. Böbrek hastaları kullanmamalıdır.

Ahlat

(Yabanarmudu / Piraster / Pirus elaeagnifolia / Wild pear-tree / Poirier sauvage)

Gülgillerden, kendi kendine yetişen ve üzerine armut aşıl原因 bir ağaçtır. Yemişı iyice olgunlaştıktan sonra yenir.

Kullanıldığı yerler: Meyveleri ishal keser. Zehirli hayvan sokmalarında, filizi ezilip yaraya sürülür.

Ahududu

(Himbeere / Framboise Common / Raspberry bush)

Ağaç çileği ve sultan böğürtleni olarak tanınır. Haziran-temmuz ayları arasında beyazımtırak renkli

çiçekler açan, 30-150 cm boyunda, çok senelik, dikenli, çalı görünüşünde bir bitkidir. Dağlık mintikaların orman ve korularında tesadüf edilir. Gövdesi dallı, dikenli ve yatıktır. Yaprakları 3-5 parçalı, sivri uçlu, yaprak sapı kıvrık dikenlidir. Çiçekler ekseriya dalların ucunda 5-10 çiçekli salkım halindedirler. Meyvesi etli ve birçok eriksi tipli meyvelerin biraraya gelmesi ile meydana gelmiş, küre biçiminde, kırmızı renkli ve güzel kokuludur. Meyveleri temmuz ve ağustos aylarında olgunlaşır. Çogu çeşitleri bahçelerde yetiştirilir. Umumiyetle sonbaharda 1-1,5 m aralık bırakılmak suretiyle dikilir. Ahudutları her 6-7 senede bir yenilenmelidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Ege, Marmara, Karadeniz bölgeleri.

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısmı, meyve, çiçek ve yapraklarıdır. Meyveler tamamen olgunlaştıkları zaman toplanır. Yapraklarında tanen, meyvelerinde ise organik asitler (malik asit, sitrik asit vs.) şeker, pektin, uçucu ve sabit yağlar bulunmaktadır. Yaprakları boğaz hastalıklarında gargara için kullanılır. Çiçeklerinden romatizma ve nikris (gut) hastalıklarında faydalanılır. Taze olarak, şeker ve böbrek hastalıklarında perhiz yiyeceği olarak istifade edilir. Halk arasında ishal ve ateşli hastalıklara karşı tavsiye edilir.

Akasya

Siz hiç akasyayı çiçek açarken gördünüz mü? Yapraklarını döktüğünde "neredeyse kurumuş bu ağaç hiç bir şeye benzemiyor " diye yüzüne bile bakmadığımız akasya, mevsimi geldiğinde o kadar güzel çiçek açar ki, o kadar güzel kokar ki.. Sadece akasya zamanları köylere gitmek bile büyük bir mutluluktur.

Güzel kokulu bu beyaz çiçek; bahçelerden ruhumuza salıverdiği hoş kokusuyla hem bizi mest etmiş, hem şarkılara konu, hem de gölgesinde dinlendiğimiz bir serinlik ve arılar için bal yatağı olmuştur.

Adı da ne kadar güzeldir akasyanın. Ve ayrıca şifa olarak da faydası vardır. Siz önce mevsimi geldiğinde hele bir köyünüze gidin ve çiçeklerini toplayıp gölgede kurutun akasyanın. Şöyle bir koklayın.

Keskin Gözler

·Akasya çiçeklerinden kaynatıp yapacağınız çay gözlerinizin keskin ve parlak olmasını sağlar.

·Diş eti iltihaplarında gargarası yapılabilir.

·Soğuk algınlığında da yalnızca bir tatlı kaşığı akasya çiçeğini ondan daha az kekik ve ıhlamurla kaynatıp içebilirsiniz.

Akdiken

(Gemeiner Kreuzdorn / Nerprun Alaterne / Common Buckthorn)

Mayıs-haziran aylarında, Sarı-yeşil renkli, küçük çiçekler açan bodur bir ağaçtır. Orman ve koru kenarlarında bulunur. Dalları karşılıklı, uçları diken halindedir. Yaprakları karşılıklı ve saplıdır. Çiçekler küçük demetler halinde bir araya toplanmıştır. Küre şeklinde ve bezelye büyüklüğündeki meyvası evvela yeşil, olgunlukta morumsu-siyah renk alır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Bolu ve Trabzon civarı.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı taze meyvalarıdır. Meyvelerinde yağ, renkli maddeler, şeker ve glikoz vardır. İyi bir müshildir. Surubu yapılır. Müshil ilacı olarak kullanılır. Bunlardan

başka meyvelerinen yeşil bir boya da hazırlanır. Memleketimizde yetismekte olan bir Akdiken çesidi de "Cehri" adıyla anılır. Bu cins sadece memleketimizde yetişir.

Alıç

Yüksek Tansiyon İçin Alıç Alın

Alıç yemek yüksek tansiyonu düşürür, asabiyetten mütevellit çarpıntıları ve sinir bozukluklarını geçirir.

Kalbinizde Alıca Yer Açın

Alıç damar sertliğine iyi geldiği gibi kalbi de kuvvetlendirir ve ayrıca uykusuzluk çeken kişilere de rahatlık vererek uyumalarına yardımcı olur.

Ağrı Kesici

Bir su bardağı suyun içine bir tatlı kaşığı kıyılmış alıç atın. Sabaha kadar bekletin. Birbirleriyle iyice hal oluncaya kadar (yarım saat kadar) kaynatın. İçmeden önce tatlandırmak için bal katın. Elde ettiğiniz bu alıç çayını baş ağrılarınızda kullanın. Çok iyi bir ağrı kesicidir. Bu çayı bir hafta içinde tüketmelisiniz.

Alıç Lapası

Alıcı lapa haline getirin. Sonra bu alıç lapasını şişlikler üzerine koyarsanız şişkinlikleri geçirir.

Depresyonda mısınız?

Bir tutam adaçayı ve alıcı bir bardak kaynamış suyun içine atın. Beş altı dakika demleyip bunu iki kerede bir kaç saat ara ile için. Bu çay depresyonunuza iyi gelecektir. Ayrıca alıç mide rahatsızlıklarında, idrar yolu rahatsızlıklarında ve spazmlar için de oldukça etkilidir.

Altınbaşak

(Solidago virgaurea)

Hendeklerde, orman kıyılarında, eğimli çayırlarda ve ağaçları kesilmiş orman bölgelerinde yetişir. Yöresel olarak yahudi otu ve altınasa adıyla da bilinir. Tüylü ve altın sarısı çiçeklerle bezeli sapı 80 cm kadar yükselebilir. Ağustos'da, çiçeklenme başlangıcında, bitki sapının orta bölümünden kesilir. Gölge ve havadar bir ortamda yüksek bir yere asılır ve iyice kurumaya bırakılır. Saplarla birlikte çok ince kıyılır ve hava almayan kaplarda saklanır.

Eterli uçucu yağlar, tanen, Saponin, flavonoids ve astringent principle içerir. İdrar artırıcı, gaz söktürücü ve antiseptik özelliği vardır.

Böbrek hastalıklarına karşı

Altınbaşak, bağırsak hastalıklarında ve kanamalarında kullanılır. Ama, her şeyden önce böbrek hastalıklarına karşı olağanüstü bir şifalı bitki olarak övülür. Bitkinin çiçekleri ve yaprakları serinletici bir etkiye sahiptir. Bitki, bedendeki fazla sıvıyı atabilme yeteneğine sahip olduğu için, her tür böbrek ve mesane hastalığında önerilir.

Altınbaşak, böbrek büzülmelerinde ve yapay böbreğe bağlanma zorunluluklarında (Dializ makinesi) bile, yoğurtotu ve sarı ballıbababa ile birlikte etkilidir.

Ruhsal sıkıntılarda altınbaşak

Kişinin tüm ruhsal duyuları böbrekler tarafından karşılanır. Bu nedenle, örneğin, bir yakının ölümünde veya herhangi bir felaket karşısında, en fazla zarara uğrayan organ böbrektir. Altınbaşak, kişinin duygusal yaşamını en iyi düzenleyen bir şifalı bitki olarak kendini kanıtlamıştır. Bu nedenle, düş kırıklıklarında ve ruhsal sıkıntılarda altınbaşak çayı önemle tavsiye edilir.

Dikkat!

Bilinen hiç bir yan etkisi yoktur. Kronik böbrek hastalıklarında doktora danışılması doğru olur.

Altınbaşak çayı: Bir tatlı kaşığı kurutulmuş ve ince kıyılmış bitki, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır ve üstü kapalı olarak 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-4

bardak çay, aç karnına veya öğün aralarında, soğutulmadan içilir. Taze bitki kullanılması durumunda 4-5 dakika demleme süresi yeterlidir.

Üçlü Harmanı: Sarı ballıbaba, altınbaşak ve yoğurtotu eşit oranda karıştırılır. Bu karışımdan yarım tatlı kaşığı dolusu , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır, 5-6 dakika demlendikten sonra süzülür. Gün boyunca 2-4 bardak içilir

Anason

(Anis / Anis / Anise)

Maydanozgillerdendir. Kokulu, ince yapraklı, ince dallı narin bitkidir. Hem eczacılıkta hem de içki yapımında kullanıldığından hemen hepimiz biliriz onu. Haziran-ağustos aylarında, beyaz renkli çiçekler açan, 50-60 cm yüksekliğinde, bir senelik bitki. Gövde dik, silindirik biçiminde, içi boş, çok dallı, tüylü ve üstü çizgilidir. Alt yaprakları uzun saplı, oval veya kalb biçimindedir. Çiçekler bileşik semsiyelerde toplanmışlardır. Meyveleri armut şeklinde küçük, üzeri tüylü, yeşilimsi Sarı renklidir. Basta Ege bölgesi olmak üzere bütün Anadolu'da bahçelerde yetiştirilir. Kültür anasonunun Vatanının Anadolu olduğu tahmin edilmektedir. Meyvalarında nişasta, müsilaj, sabit ve uçucu yağ bulunmaktadır. Uçucu yağ miktarları bitkinin cinsine ve yetiştiği yerin şartlarına bağlıdır. Uçucu yağın % 80-90'ı anetoldür. Anetol, zehir etkili fakat bu etkisi çok olmayan bir maddedir. Meyvelerinden su buharı distilasyonu ile elde edilen anason yağı, hemen hemen renksiz ve karakteristik kokuludur.

Anason Tıpta midevi, bağırsak gazlarının teşekkülünü önleyici, hazmi kolaylaştırıcı ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Ayrıca nefes darlığı, öksürük ve kalp çarpıntısı rahatsızlıklarında da etkilidir.

Dikkat

Anason yüksek dozda alındığında baş ağrısı, uyusukluk, görme zorluğu yapar. Daimi kullananlarda anisizm hastalığına sebep olur. Bilhassa çocuklara uyku vermede, midede teşekkül eden gazları gidermede çok faydalıdır. Bebekler için bir çay kaşığı tohum bir bardak suya olmak üzere çay olarak hazırlanır. Yemeklerden önce veya süte katılarak bir kaç çay kaşığı verilir. Büyükler % 1-2'lik çayını günde 2-3 bardak alabilir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Bütün Anadolu

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısmı, meyvaları ve yapraklarıdır. Meyveleri tamamen olgunlaştıktan sonra toplanır ve gölgede kurutulur. Hazmi kolaylaştırır. İstahsızlığı giderir. Mide ve barsak gazlarını söktürür. İdrar artırır. Migren ağrılarını keser. Astım, nefes darlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir.

Regl sancılarında, karın ağrısı, hazımsızlık, mide ve bağırsak gazlarını gidermeye ve kalp çarpıntısına karşı etkilidir.

Bu şikayetler için bir bardak suya bir çay kaşığı anason tohumu konulup bir süre bekletilmesi kafidir. Yemeklerden sonra içerseniz daha iyi olur.

Bağırsak Koliki

Anason tohumunu kekikle beraber kaynatıp içildiğinde bağırsak koliklerine karşı etkilidir. Aynı formül öksürük ve uykusuzlukta da önerilir. Tatlandırmak için artık biliyorsunuz rafine beyaz şeker değil bal veya esmer şeker tercih edilir.

Ağız Kokularını Giderir

Ağız kokusu şikayetiniz mide rahatsızlığına bağlı değilse eğer, az bir miktar anason tohumu çiğnemek bu şikayetinizi giderir. Boğaz bölgesinde meydana gelen şişliklerde suyunu içmenin yarar verdiği rivayet edilmektedir.

Bağırsak Şikayetlerinde

Bir miktar kekik ve anason tohumu beraber kaynatılarak balla tatlandırılıp içilir. Bu karışım mide ve bağırsak gazlarını çözer, idrarı artırır. Kusma ve ishali keser. (Kusma ve ishalde biraz nane ve limon bu karışıma eklenmelidir.)

Anne Sütünü Çoğaltır

Anasonun tohumları kaynatılarak balla tatlandırılıp içildiğinde veya dövülmüş tohumları balla beraber hemhal edilip macun haline getirilip az miktarda ancak düzenli olarak yenildiğinde anne sütünü çoğaltmaktadır.

Anason aynı zamanda hanımların muayyen günlerini de düzene sokar. Ancak tam muayyen günlerinde ve hamilelikte kullanılmamalıdır.

Ayrıca Anason ; sinirleri yatıştırır. İltihap kurutucu özelliği vardır. Migren ağrılarını teskin eder. Kalbi kuvvetlendirir. Bebeklerin diş çıkarmalarını kolaylaştırır.

150 gram zeytinyağı ve 50 gram anason, 500 gram su katılarak kaynatılır. (Su tamamen uçuncaya kadar kaynama devam etmelidir.) Geriye kalan yağ süzülüp saklanır ve bebekler diş çıkartırlarken bir parmak yardımı ile bebeğin diş etlerine sürülürse hem bebeğin ıstırap azalır hem de kolay diş çıkarmasını sağlar.

Andızotu

(Atgözü / Kızılağaç / Inula / Inula helenium / Annuée inule)

Bileşikgillerden, nemli yerlerde yetişen, 1 metre kadar sapı olan bir çeşit ottur. Yaprakları büyük, yumuşak ve yuvarlaktır. Çiçekleri sarı renkte olup, acı ve kokuludur. Kökü kalındır. Meyveleri küçük, fıstık kozalağına benzer.

Kullanıldığı yerler: Mideyi kuvvetlendirir. Balgam söker. Mikropları öldürür. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi, nefrit, sistit, idrar yolları hastalıklarında faydalıdır. Nefes darlığını giderir. Karaciger hastalıklarını tedavi eder. Kaşıntıları keser.

Dikkat

Fazla kullanıldığı zaman, mide bulantısı yapar.

Antep fıstığı

Genellikle tatlılarınızın üstünü süslemek veya tatlı içi olarak kullandığımız Antep fıstığının vücut sağlığımızla da ilgili bir çok faydalı özelliği vardır.

Kalp için

Antep fıstığı kalp sağlığını korumada önemli bir ilaç vazifesi görür. Bunun yanı sıra fıstığı ceviz ve balla birlikte karıştırıp yerseniz bünyenize kuvvet verir.

Hastalıktan Sonra

Antep fıstığı nekahet dönemlerinde de vücudumuzun dostudur. Bir terkip içinde veya tek başına tüketilen fıstık, nekahet dönemin rahat ve kısa sürmesini sağlar, bünyeyi dirençli hale getirir.

Ayrıca Antep Fıstığı ; akciğer için iyi bir iltihap temizleyicidir. Göğsü yumuşatır, ağrılarını hafifletir, öksürüğün geçmesine yardımcı olur.

Ararot

(Maranta nişastası / Arrow-root)

Sıcak iklimlerde yetişen "Maranta" adlı kamyıştan veya ona benzer başka bitkilerin köklerinden çıkarılan beyaz bir tozdur. Nişastadan daha incedir. Kokusu ve tadı yoktur.

Kullanıldığı yerler: Çocuk maması yapımında kullanılır. Süt çocuklarına ve nekahat dönemindeki hastalara verilir. Hastalıklardan sonra görülen halsizlikleri giderir.

Arı sütü

Elimizdeki bilgilere göre bir kovanın hakimiyeti kraliçe arının elinde. Bir kovanda yaklaşık olarak 25.000 ila 100.000 arı yaşamaktadır.

İşçi arıların ortalama yaşama süreleri 5 - 6 hafta iken, kraliçe arı 3 ila 6 yıl arasında bir hayat sürebiliyor. Ancak kraliçe arı işçi arılar gibi ne yiyecek yapabilme ne de polen toplayabilme özelliğine sahiptir. Onun tek görevi vardır o da arıların soyunu devam ettirmektir.

Kraliçe Arının Uzun Yaşama Sırrı

Kraliçe arının metabolik olarak farklılığının ve uzun hayatının sırrı ise tek ve özel bir gıda ile beslenmesi; ARI SÜTÜ..

Bütün arılar hayatlarının ilk üç günü arı sütü ile beslenirler. Ancak kraliçe arı olmaya seçilen lavra, hayatı boyunca arı sütü ile beslenmeye devam eder ve bu faktör fiziki değişimlere sebep olur. Kraliçe her gün kendi ağırlığından fazlasını yumurtlar; günde 3.000 yumurta. Ve daha uzun yaşar.

Faydaları

Kraliçe arının temel güç kaynağı olan arı sütünün bileşimindeki vitaminler şaşırtıcı bir zenginlik gösterir.

22 amino asit, vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B12, vitamin C ve 6 esas element.

Tamamı bu kadar değil ancak bilim adamları arı sütünün formülünün sadece %4 ünü tanımlayabiliyorlar.

Uzmanlar, asırlardır insanların hayatına canlılık, tazelik ve sağlık taşıyan arı sütünün sindirim ve sinir sistemi üzerindeki rahatlatıcı etkisinin yanı sıra cilt ve saç sağlığını desteklediğini belirtiyorlar.

Arı sütü vücutta protein, şeker ve nişastayı asimile eder. Enzimleri düzenler, damarları, kasları, kemikleri ve dişleri destekler ve vücuda canlılık kazandırır.

Arı sütünün biyolojik olarak etki ettiği ve yarar sağladığı bazı alanlar da şunlardır;

Antibakteriyel, kan şekerini kontrol edici, hipertansiyonu dengeleyici, romatizmal ağrıları azaltıcı, baş ağrısını giderici, yorgunluk alıcı, lohusalarda süt miktarını artırıcı, yaşlılarda görülen bazı yetersizlikleri azaltıcı, bahar nezlesi ve astım için iyileştirici, stresle savaşıcı.

Özellikle bu son madde üzerinde durmak gerekiyor. Çünkü stres bağışıklık sistemini zayıflattığı için viral enfeksiyonlara ve soğuk algınlığına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca aşırı stres kalp hastalıklarına neden olduğu gibi kansere kadar giden yolu da açıyor. Açık havada spor, dengeli beslenmek stres atmanın çarelerinden bazıları. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde çok önemli bir rolü olan arı sütünün kıymeti burada ortaya çıkıyor. Çünkü yapılan çalışmalar arı sütünün insanın bağışıklık sistemini de güçlendirdiği ve hastalıklara karşı korunmayı artırdığını ortaya koyuyor.

Doğal yollarla tedavinin önemine ve hastalanmadan tedbir almanın gereğine inanan bir grup kimyacı, homeopat ve herbalist bir araya gelerek taze arı sütü, ginseng ve echinacea özünü balla harmanlayıp güçlü bir "karma " hazırlamışlar." Irena " ismiyle piyasaya verilen bu karmada bulunan ginseng; canlılık, rahatlık ve dikkat sağlarken depresyonu da azaltıyor.

Echinacea doğal bir antibiyotiktir. Meydana çıkabilecek bir iltahabı, bünye bundan zarar görmeden vücuttan atmaktadır. Irena'nın romatizma ve artrit ağrılarını aldıktan çok kısa bir süre sonra ve yarı yarıya azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu karmanın kandaki kolesterol oranını düşürdüğü de tespit edilmiştir.

Arı Sütü Alırken Dikkat Edilecek Hususlar

Şu an piyasada çok çeşitli arı sütü bulunmaktadır. Bunların bir çoğu dondurulmuştur. Dondurma işlemi arı sütünün içinde bulunan amino asitleri azaltır. Dolayısıyla arı sütünün dondurulmamış olması ve bileşiminde neBatı yağ bulunmaması gerekmektedir.

Ardıç

(Wacholder / Genièvre / Juniper)

Kışın yapraklarını dökmeyen daimi yeşil ağaçlardan. Yaprakları küçük pulsu veya igne şeklinde olup 1-2 cm uzunluğundadır. Bir evcikli veya iki evcikli bitkilerdir. Ardıç Yemişi diye anılan kozalakları Dişi ağaçlar üzerinde bulunur. Ardıç türleri kozalaklarının büyüklüğüne, rengine ve özellikle her kozalagin içinde bulunan tohumlarının sayısına göre birbirinden ayırt edilir.

Çeşitleri ve Kullanıldığı yerler: Sıcak iklimlerde ve korunmuş alanlarda ağaç gibi büyümesine karşılık, soğuk bölgelerde çalı manzarasındadırlar. Genel olarak odunu yumuşak ve dayanıklıdır. Kursun kalem yapılır. Kerestesi de demiryolu traversi olarak kullanılır.

Bütün Kuzey Yarımküre'de yetişen 60 türü vardır. Memleketimizde 8 ardıç türü yetismekte olup önemlileri şunlardır:

Katran ardıcı (Juniperus oxycedrus): Trakya ve Anadolu'da yaygındır. Çalı veya küçük bir ağaç şeklindedir. Yaprakları üçlü ve Batıcıdır. Kozalakları kırmızımsı olup iki tohumludur. Dallarından elde edilen katranı cilt hastalıklarında kullanılır.

Adı ardıç (Juniperus communis): Memleketimizde Trakya bölgesinde tesadüf edilen çalimsı veya küçük ağaçlardandır, yaprakları Batıcıdır. Kozalakları mavimsi siyah renkli, üç tohumludur. İdrar söktürücü olarak kullanılır.

Bodur ardıç (Juniperus nana): Memleketimiz dağlarında, özellikle Kuzey Anadolu dağlarında geniş topluluklar meydana getirir. Kozalakları mavimsi siyah renklidir. Yenir ve idrar söktürücü özelliktedir.

Kokar ardıç (Juniperus foetidissima): Dogu Akdeniz Bölgesi ağacıdır. Memleketimizin dağlık yerlerinde yetişir. Sürgünleri dört köşeli, kozalakları mavimsi siyah renkli, 1-2 tohumludur. Yapraklar ezildiği zaman fena kokular çıkarır.

Yüksek ardıç (Juniperus excelsa): Memleketimizin dağlık bölgelerinde yetişir. Sürgünleri dört köşeli degildir. Kozalakları mavimsi siyah renkli, 4-6 tohumludur.

Finike ardıcı (Juniperus phoenicea): Batı ve Güney Anadolu'da yetişen çalimsı, bodur ağaçlardandır. Kozalakları kızılımsı kahverengi, 4-9 tohumludur.

Armut

Armut susuzluğu giderdiği gibi organizmayı da temizler.

Bağırsak Kurtları İçin

Tazesi, kurusu, kabukları kullanılan armudun çekirdekleri de yabana atılacak gibi değildir. 10 gr. armut çekirdeğini üç bardak su ile kaynatıp suyunu içtiğinizde bağırsak kurtlarını düşürür. Bunun yanı sıra haftada üç dört defa armudu çekirdeği ile birlikte yerseniz o da aynı işlevi görecektir.

Yemekten Sonra

İçinde A, B1, B2, B3, B6, C, vitaminlerini barındıran armudu, yemeklerden sonra yediğinizde hazmı kolaylaştırır, mide ve bağırsak ifrazatını artırır ve bağırsaklara yumuşaklık verir.

Şekeri Ne Kadar?

Armutta %15'e kadar şeker bulunmaktadır. Bu kadar şekerin şeker hastalarına (doktorlarına danışmaları şartıyla) zararı yoktur ve bu hastalar günde 200 gr. armut yiyebilirler. Ancak ülseri olanların armudu çiğ olarak tüketmekten ziyade kompostosunu yaparak tüketmeleri tavsiye edilir.

Uykusuz mu Kaldınız?

Bu durumda gece yatmadan önce yiyeceğiniz bir armudun faydasını göreceksiniz.

Ağız Kokularına

İki litre su ile bir kilo armudu pekmez haline gelinceye kadar kaynatın, bir tülbentten geçirerek süzün, elde edeceğiniz şurubu özellikle aç karnına bol bol için. Bu şekilde hazırladığınız şurup hem ağız kokusunu giderecek hem de midenizi kuvvetlendirecektir.

Yüksek Tansiyonda

Armut bütün salgı bezlerini çalıştırır, kandaki üre asiti ve üre tuzlarını dışarı atar. Tansiyonun düşmesine de yardımcı olur. Ayrıca kansızlık şikayeti olanlara da armut bire birdir.

Hamileler

Hamilelik dönemindeki kusmalardan yakınanlar için de armut faydalıdır. Bu dönemde tüketilecek armut hanımların kusmalarını azaltır. Annenin ve bebeğin sağlıklı olmalarını sağlar.

Ağız Yaraları

Anadolu kültür mirasından bizlere ulaşan bilgilerde armut kompostosunun ağız yaralarına iyi geldiği belirtilir.

Diğer Faydaları

Armut ağacının yapraklarından yapılan çay idrar söktürücü olarak kullanılır. İdrardan kan gelmelerine karşı armut kabuğu şifalıdır. Armut suyu sinirlerin yatışmasını sağlar ve sinirleri yumuşatır. İhtiva ettiği besinler beynin daha iyi çalışmasını sağlar.

Bir litre suya katacağınız 50 gr. armut kurusunu kaynatın. İçine biraz bal ve limon katıp için. Hem serinlik hissedecek hem de idrar söktürücü olarak işe yarayacaktır.

Arslanpençesi

(Alchemilla vulgaris/arvensis)

Halk dilinde şebnemli ve arslanayağı adıyla da bilinir . Genelde , orman ve yol kıyılarında , bayırlarda , yüksek yörelerdeki nemli çayırarda ,ve dağlık bölgelerde yetişir . Güzel bir görünümü olan , 7-9 parmaklı yapraklarının kenarları dişlidir . Oldukça sağlam olan sapı pek yüksek değildir ve pek dikkat çekmeyen sarımsı yeşil yaprakları özellikle Mayıs'tan Haziran'a kadar , ama daha sonraları da görülebilir . Bitkinin yaprakları bazen toprağın üstüne kapanırlar ve sabahleyin yaprağın ortasında bir çiğ damlası görülür . Bin metrenin üstündeki bölgelerde arslanpençesi daha çok gümüş rengindedir ve kireçli topraklarda olduğu kadar , ilk kütle zeminlerinde de yetişir . Her iki bitki cinsi de , çiçek açma zamanında tümüyle , daha sonra ise yalnızca yaprak olarak toplanır ve kurutulur .

Özellikle kadın hastalıklarına karşı kullanılır .

Arslanpençesi , yalnızca adet görme düzensizlikleri , dölyolları akıntısı , dölyatağı (rahim) şikayetleri ve menopoz çağındaki rahatsızlıklarda rahatlatıcı etkiler yapmakla kalmayıp , ergenliğe geçişte de , civanperçemi ile birlikte kullanıldığında , adet görmeyi düzene sokar . Bazı genç kızlarda adet hallerinin doktorların verdiği ilaçlarla bile başlamaması durumunda , arslanpençesi civanperçemi ile eşit karıştırılarak kullanılabilir.

Arslanpençesi , toplattırıcı olarak da çok etkilidir ve çabuk iyileştirir . Yara ateşlenmesine , apselli yaralara ve ihmal edilmiş çibanlara karşı , su toplayıcı ve kalp güçlendirici ilaç olarak kullanılır. Diş çektirdikten sonra , arslanpençesi çayı, önerilebilecek ilaçların en başında gelir . Yinelenen gargaralar sayesinde , yara bir gün içinde kapanır . Ayrıca , kas ve organ yorgunluklarında ve kansızlık hallerinde de yardımcı olur. Zor doğum yapan ve düşük yapmaya yatkın kadınlarda , ceninin dölyatağındaki durumunu sağlamlaştırmakta , doğum yaralanmaları ve dölyatağı gevşekliğinde , dölyatağı kasları yorgunluğunda arslanpençesi en önde gelen yardımcıdır . Bu tür kadınlar , üçüncü aydan sonra bitki çayını içmelidirler . O , tüm kadın hastalıklarında kullanılabilen, her derde deva bir ilaçtır ve çobançantası ile birlikte kullanıldığında , dölyatağı sarkmasında (prolapsus) ve fitıklarda bile yardımcı olur . Bu son iki rahatsızlıkta , elden geldiğince , yeni toplanmış taze aslanpençesinin çayından günde 4 bardak içilmelidir.

Atalarımız bu bitkiyi yara otu olarak , sara ve kırıklarda , içten ve dıştan kullanırlarmış . Yüksek yerlerde yetişen bitkilerin yapraklarının altı parlak gümüş renginde olur . Bitkinin bu türü özellikle bedende yağ birikimine karşı başarıyla kullanılabilir . Günde 2-3 bardak çay uygundur .

Uyku düzensizliği çekenlere de çok yardımcı olur . Şeker hastaları ondan sık sık içmelidirler . Banyo sularına arslanpençesi kaynama suyu eklenen güçsüz çocuklar , kısa süre içinde güçlenmeye başlarlar . Bir banyo için 200g kuru bitki kullanılır . arslanpençesi , çobançantası ile birlikte , kas erimesi ve ağır , iyileştirilemez kan hastalıklarına karşı kullanılır . Skleroz'da (organ sertleşmesi) da bu çok değerli bitki büyük yardımlar sağlar . arslanpençesi çayı , içilerek ve kalp banyolarında uygulanarak , ağır kalp kasi hastalıklarında çok kısa bir süre içinde önemli

iyileşmeler sağlayabilir .

Arslanpençesi çayı : Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır ve demlenmesi için 5-6 dakika kadar beklendikten sonra süzülür

Banyo Katkısı : Bir tam banyo için 5-6 avuç dolusu taze bitki veya 200g kurutulmuş bitki , gece boyunca soğuk suda bekletilir. Ertesi gün , kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 5-6 dakika beklendikten sonra süzülür ve banyo suyuna eklenir.

Lapa Kompresi : Yeterince taze bitki iyice yıkanır , bir tahta tablanın üstünde merdane ile iyice ezilir ve hasta bölgeye uygulanır

Aslanağazı

(Kurtağazı / Tavşandudağı / Anthirinum / Linaire / Muflier)

Türlü renklerde yetişen güzel görünümlü bir bitkidir. Kokusuzdur. Daha ziyade süs bitkisi olarak kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Balgam söktürür. Bronşitte rahatlık verir.

Aslandışı

(Yabani acimarul / Karahindiba / Taraxacum officinalis / Dent de lion / Dandelion)

Bileşikgiller familyasından, yol kenarlarında, çayır ve hendeklerde yetişen bir çeşit bitkidir. Yaprakları rozet şeklindedir. Çiçekleri Sarıdır. Taze yaprakları salata olarak yenilebilir. Kökünde, Teraxacin, Levulin, Inulin ve şeker vardır. Yaprakları ilkbahar, kökleri ise sonbahar aylarında toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Mesane ve kalınbağırsak iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Balgamli ishalleri keser. Karaciger siskinliğini indirir. Böbrek ve safra taşlarını düşürür. Sarılıkta faydalıdır. Anne sütünü artırır. Taze filizleri kirildiği zaman akan sütü de dişleri temizler. Ögütülen kökü, kahveye de katılır.

Ayrıkotu

(Gemeine Qecke / Chiendent commun / Common Couch Grass / Scutch / Twitch)

Temmuz-ağustos ayları arasında yeşil veya morumsu-yeşil renkli basaklar veren, 30-100 cm boyunda, çok senelik otsu bir bitki. Toprak altında çok fazla yayılmış olan ana kökleri bulunur. Bilhassa kumlu toprakları sever. Gövdeleri dik, tüysüz ve içi bostur. Yaprakları dar, uzun, ince, paralel damarlı, sivri uçlu, koyu yeşil renklidir. Çiçekler gövdenin ucunda ve yassı bir basak durumunda toplanmışlardır. Meyve sarımsı renkli uzuncadır. Bitkinin etli kökleri çok eskiden beri üriner hastalıklarda kullanılan önemli bir halk ilacidir. Kökler mesane ve böbrek iltihapları dahil, mesanedeki tas ve kumları düşürmek için kullanılan iyi bir idrar söktürücüdür. İdrar arttırıcı olarak mısır puskülü, arpa ile beraber kaynatılarak kullanılır. Hatta köpekler bile ağız ve barsaklarını temizlemek için bitkinin yapraklarını büyük bir zevkle yedikleri için bitki "köpekçimeni" olarak da bilinir. Tarlalarda belirtilen türden başka, buna çok benzeyen büyük ayrikotu (cynadan dactylon) olarak bilinen çeşidinin daha kalın kökleri olup, nişasta da taşımasıyla ayrılır ve Diğeri gibi kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: İstanbul, Trakya, Muğla, Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısımları kökleridir. Köklerinde tritacin, uçucu yağ, müsılaj ve potasyum bulunur.

At kestanesi

Nisan ve temmuz ayı arasında çiçek açan at kestanesini kestaneye benzeyen ancak dikenleriyle ondan ayrılan ve gölgesinden yararlanılan bir ağaç olarak tanıyoruz.

Cildinizdeki Lekelere Artık Son

Bir avuç kadar at kestanenin mutfak robotunda un haline gelinceye kadar çekin, daha sonra içine bir miktar badem yağı ekleyin. Bu şekilde tam bir krem elde etmiş olacaksınız. Uyumadan önce bu kremi yüzünüze sürün ve yarım saat kadar bekletin. Sonra yüzünüzü ılık su ile durulayın. Ortalama iki hafta içinde yüzünüzdeki bütün kırmızı lekelerin geçtiğini göreceksiniz.

Hemoroit için

Yaklaşık bir kilo kadar at kestanesini robotla veya bıçakla küçük parçalara ayırın ve iki litre kadar suda pişirin. Bu su ile basurlu yerleri günde iki üç kez yıkayın.

Ayrıca kestane yağı romatizmal rahatsızlıklarda da rahatlıkla kullanılır. Kimileri üzerlerinde taşıdıkları birkaç at kestanesinden sonra romatizmal rahatsızlıklarının azaldığını ifade etmişlerdir.

Atkuyruğu

(Equisetum arvense)

Kırkilitotu veya zemberekotu olarak da tanınır . İlkbahar başlangıcında , derinlere kök salmış olan köksaptan , önce spor taşıyıcı kahverengi başak sapları çıkar . Düzgün yapılı küçük çam ağaçlarını andıran 40-50cm boyundaki yeşil yaz kuyruğu ise daha sonra çıkar .Çok yıllık , otsu ve çiçeksiz bitkilerdir . Gövdesi silindirik biçiminde , dallı veya dalsız , yeşil veya esmer-yeşil renkli , sert ve içi boştur . Yaprakları çok küçük , pul biçiminde ve sivri uçludur . Spor ile çoğalırlar .Spor keseleri verimli gövdelerinin uçlarında başak şeklinde toplanmışlardır . Türkiye'de 7 kadar türü yetişmektedir .Saponin , silisilik asit , tanen ve az miktarda alkaloitler (palustrin , nikotin ve diğerleri) içerirler .

Atkuyruğu, tarlalarda, dere kıyılarında ve eğimli arazilerde yetişir. Balçıklı toprakta yetişenleri en şifalı olanlarıdır.

Yetiştirdiği yere göre %3-16 silisik asit içerir ve bu oran onun şifalı etkinliğini artırır.Doğal olarak, yapay gübre kullanılan tarlalardan toplanılmaması gerekir. Dalları en ince olan atkuyruğu cinsi genellikle ormanlarda ve orman kıyılarında yetişir. Bu cins de şifalıdır. Bataklik, karasuluk yerlerde ve dağlık meralarda yetişen, parmak kalınlığında saplı ve yüksek boylu bitki ise yalnızca dıştan, banyo katkısı (oturma banyosu) olarak kullanılmalıdır! Çayı yapılacak bitkilerin, tarlalardan, orman kıyılarından ve dere kıyılarından toplanması gerekir. Genç sürgünleri yiyen hayvanlarda , kan işemesi ile belirlenen zehirlenmeler görülür . Özellikle sığır ve atlar bu bitkiye karşı duyarlıdır . Kurutma ile zehirlilik etkisi azalmaz . İnsanlarda da aynı şekilde zehirlenme belirtileri görülmektedir . Bu nedenle dikkatle kullanılması ve belirtilen miktarların üzerinde kullanılmaması gereken bir drogdur .

Bu bitki , özellikle kanama durdurucu özelliği ve ağır mesane ve böbrek hastalıklarında sağladığı başarılar sayesinde eski çağlardan beri tanınmaktaydı . Atkuyruğu , kanamalarda , kan kusmalarda , mesane ve böbrek rahatsızlıklarında , taş ve kum rahatsızlıklarında , benzeri bulunamaz ve yeri doldurulamaz bir şifalı bitkidir . Eski rahatsızlıklarda , çürüyen yaralarda ve hatta kanser türü çibanlarda bile atkuyruğu alışılmamış hizmetler sağlar . Genellikle , ıslak ve sıcak bitki nemli bezlere yatırılarak , hasta bölgeye kompres (bitki lapası) olarak uygulanır . İlerleyen yaşlarda sürekli olarak atkuyruğu çayı içmek oldukça yararlıdır . Tüm romatizma , gut ve nevraljik ağrılar böylece yok olur ve sağlıklı bir yaşlılık devresi yaşanabilir . En ağır kanamalar veya kan kusmaları , atkuyruğu çayı içilerek en kısa sürede iyileştiği de rivayet edilir. Ağrılı mesane üşütmeleri ve kramplara karşı , kaynatılmış bitkinin buğusu 10 dakika kadar mesane bölgesine uygulanır . Bu tedavi biçimi birkaç kere yinlendiğinde hastalık tümüyle atlatılır . Birdenbire işeyememe başlayarak ağrılar içinde kıvranan yaşlı kişiler , doktor tarafından idrar bir hortum aracılığı ile boşaltılmadan , buğu kompresleri sayesinde ağrılardan kurtulabilirler. Böbrek kumu , böbrek ve mesane taşlarında , sıcak atkuyruğu tam banyoları alınır ve aynı zamanda da atkuyruğu çayı içilir ve basınçlı bir biçimde boşaltabilmek için , idrar elden geldiğince tutulur . Taş, bu durumda genellikle düşürülür. Sıvı dışkılayıcı ilaçlar yetersiz kaldığında , atkuyruğu yardımcı olur . Örneğin , kalp dışı zarında ve akciğer zarında su toplanması veya kızıl hastalığından sonraki böbrek düzensizliklerinde ve sıvı dışkılama düzenini bozan mikropu hastalıklardan sonra . Sonuç olarak , onun böbrek ve mesane sistemi için dıştan ve içten kullanılabilen seçkin bir bitki olduğu söylenebilir . Böbrek çanağı iltihaplarında bir tek atkuyruğu katkılı banyo oldukça etkilidir . Bu durumda (yani yalnızca dıştan kullanmak için) , parmak kalınlığında sapı olan uzun boylu atkuyruğu, bataklik ve karasuluk bölgelerden toplanır ve böbrek

çanağı iltihaplarında , dıştan kullanılarak , hemen etkisini gösterir.

Zor bir doğum sonrasında , genç annelerde bazen , görme bozukluklarına rastlanır ;çünkü doğum sırasında annenin böbrekleri bir hayli zorlanır . Atkuyruğu oturma banyoları , dıştan yaptığı etki ile böbreklerin kan dolaşımını yoğunlaştırarak , onların gözler üstündeki basınçların azalmasını ve böylece görme bozukluklarının giderek düzelmesini sağlar . Atkuyruğu , bir yandan kanama durdurucu özelliğe sahipken , öte yandan da , çok önemli bir böbrek ilacıdır . Atkuyruğu çayı içildikten sonra , bol miktarda koyu renkli idrar dışarı atılacaktır . Ödemlerde de etkisi çok çabuk görülen bir bitkidir . " Ödemi iyileştirecek ilaçlardan olumlu sonuç alındığında , tüm öteki bitki çayları bir tarafa bırakılarak günde 2-3 bardak atkuyruğu çayı gün boyuna yayılarak , yudumlanarak içilmelidir . Edinilmiş deneyimlere göre , ödem gerileyecektir . Kaşıntılı egzamalarda , kabuklu , iltihaplı , kılları dökülmüş olsa bile , atkuyruğu kaynama suyu ile yapılan banyolar veya kompresler büyük yardım sağlar . Kaynama suyu ile yapılan yıkamalar ve banyolar , dolamalara , bacaktaki açık yaralara , işleyen eski yaralara , kanser türü çibanlara , fistüllere , kıl dibi iltihaplarına ve deri tüberkülozuna karşı başarılıdır . Dinmeyen burun kanamalarında , bitki kaynama suyu soğutulduktan sonra , kompres biçiminde buruna uygulanır . Kan dindirici olarak , akciğer , dölyatağı (rahim) , basur ve mide kanamalarında , içten çay biçiminde kullanılır . Bu tür olaylarda doğal olarak , bitkinin uzun süre kaynatılması gerekir .

Atkuyruğu çiban otu ile eşit karıştırılarak kullanıldığında , kan temizleyici özelliği sayesinde , atardamar sertliğine ve unutkanlığa karşı başarılı olacaktır . Kepekli saçlar , atkuyruğu kaynama suyu ile her gün yıkanır ve saç diplerine zeytinyağı ile friksiyon (ovarak sürme) yapılır . Kepekler kısa sürede yok olacaktır . Binbirdelikotu ile eşit oranda karıştırılarak demlenen atkuyruğu çayı günde 1-2 bardak içilip , akşamları da kuru yemek yendiğinde , yatağa işeme olayı önlenebilir .Bu çay aynı zamanda , bademcik iltihabı , ağız boşluğu ve dişeti kanamalarında ve iltihaplarında , fistüllerde ve polüplerde gargara biçiminde kullanılır . Kadınların beyaz akıntılarında , atkuyruğu oturma banyoları alınmalıdır . Bitkinin , kronik bronşit ve akciğer tüberkülozuna karşı oldukça etkili olduğu da hiçbir zaman unutulmamalıdır ! Düzenli çay içimi ile silisik asit alımı sayesinde akciğer tüberkülozu iyileşirken , bir yandan da , hastalığın yaratmış olduğu genel güçsüzlük durumu sona erer . Yeni bazı araştırma sonuçlarında , uzun süre düzenli biçimde atkuyruğu çayı içildiğinde , kötü karakterli şişliklerin (tümörlerin) büyümelerinin durduğu ve sonunda yok oldukları söyleniyor . Dölyatağındaki ve anüsteki polipler ve eklem sıvı kesesi iltihapları bile bu yöntemle geçirilebilir . Bu tür olaylarda atkuyruğu buğu kompres ve oturma banyoları yardımcı olarak uygulanmalıdır . Bu buğu kompresleri , krampli mide rahatsızlıkları , karaciğer ve safra kesesi düzensizliklerinde ve yukarı doğru oluşturdıkları basınçla kalp çalışmasını etkileyen ağrılı birikimlerde yardımcı olur . En ağır bel kemiği sakatlıkları bile , eğer bir sinirin sıkışması sonucunda oluşmamışlarsa , atkuyruğu oturma banyoları ile iyileştirebilirler . Röntgen filminde , yaşlılık nedeniyle aşınmış eklemler saptanmış olsa bile , bu durum ağrı çekmeyi gerektirmez ! Hastalığında yukarı doğru basınç yapmaya başlayan bir böbreğin , bel kemiği boyunca uzanan sinirlere dayanması sonucu bu tür ağrılar oluşabilir . Bir atkuyruğu oturma banyosu , böbreklere derinlemesine yaptığı etki ile , onların yukarı doğru olan basınçlarını yok eder .

Atkuyruğu çayı :

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış bitki , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır , 8-10 dakika demlendikten sonra süzülür . Günde 2-3 bardak içilir .

Oturma banyoları: En iyisi , bataklık ve karasuluk yerlerde yetişen kalın saplı ve uzun boylu bitkinin kullanılmasıdır . Bir banyo için , beş litrelik bir kova dolusu bitki gerekmektedir . Oturma banyolarında , böbrekler suyun içinde kalmalıdır . Banyo süresi 20 dakikadır . Banyodan sonra kurulanılmaz ve bir bornoza sarınarak bir saat kadar yatakta terlendikten sonra kurulanılarak , kuru iç çamaşırı giyilir . Oturma banyosu suyu , sonradan ısıtılarak , iki kere daha kullanılabilir . 4-5 litrelik bir kova dolusu taze bitki veya 100g kurutulmuş bitki , akşamdan 3-4 litre suya yatırılır . Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve süzüldükten sonra kuvvet içindeki banyo suyuna eklenir

Buğu Kompresi : İki avuç dolusu ince kıyılmış bitki bir süzgece koyularak , içinde su kaynamakta olan bir kabın üstüne yerleştirilir ve üstü kapatılır . Kompresin soğumamasına özen göstermek gerekir! Birkaç saat veya gece boyunca etkilememeye bırakılır.

Lapa kompres: Taze bitki iyice yıkanır ve bir tahta tablanın üstünde lapa haline gelene kadar

ezilir .

Avokado

İçinde A, B, D, E vitaminleri, tanen, lesitin bulunan avokado zayıflama rejimlerinde faydalanabileceğiniz hoş bir meyvedir.

Cildimize Avokado

Avokado da en az havuç veya gül yaprakları kadar cildimiz için etkili bir gıdadır. Avokado yağını zeytinyağı ile karıştırıp cildinize periyodik olarak tatbik edin faydasını göreceksiniz.

Tansiyon Şikayetlerinde

Avokado yapraklarını bir miktar su ile kaynatıp balla tatlandırıp içerseniz tansiyon düşürücü etkisini göreceksiniz. Avokadonun meyvesi de aynı etkiye sahiptir.

Mesane Yolları Problemleri

Avokadonun meyvesi kaynatılıp içilmeye devam edildiğinde hem mesane yollarını yumuşatır, hem de kumların dökülmesine yardımcı olur.

Kolesterol

Avokadoda doymamış yağlar bulunmaktadır. Kalorisi olmasına rağmen kolesterolü bulunmamaktadır.

Ay çiçeği

Peru'lu Bir Dost

Ayçiçeğinin PERU'lu olduğunu biliyor muydunuz? Peru'lu dostumuz önce İspanya'ya oradan da bütün dünyaya yayılmış, ancak bu sırada çiçek olarak büyüsünü kaybedip zeytin, mısır ve susam gibi yağı çıkarılarak kullanılmaya başlanmış.

İçinde Ne Var?

Tohumunda doymamış yağlar, kalsiyum, iyot fosfor, lesitin, vitamin E, albümin ve karotinoid bulunan ayçiçeğinin çiçek kısmında da kıymetli yağlar bulunmaktadır.

Bir İpucu

Eğer ciddi bir hastalığa bağlı olmaksızın baş ağrısından mustaripseniz başınızda ağrı başladığını hissettiğiniz an hemen ağrı kesici ilaçlara koşmak yerine bir avuç ayçiçeği "çıtlatın" faydasını göreceksiniz. Ancak fazla tüketilen ayçiçeğinin yağlı ciltlerde sivilceleri artıracak unutulmamalıdır.

Ateş Düşürücü

Ayçiçeğinin yaprakları kaynatılıp az balla tatlandırılarak içilirse ateşin düşmesinde yardımcı olur.

Eklem Sancıları

Ay çiçek yağı ile sancılanan eklemlerinize masaj yaparsanız eklemlerinizdeki sancının kesildiğini göreceksiniz.

Tohumu

Ay çiçek tohumlarının ezilmesiyle elde edilecek merhem kurdeşen hastalığına karşı uygulanır, yaraları iyileştirir.

Ayısarımsağı

(Allium ursinum)

İlkbahar müjdecilerinin en başta gelenlerinden biridir . Ayısarımsakları , inci çiçeğinkini andıran , neşter biçimindeki cilalanmış gibi parlayan taze yeşil yaprakları , saydam bir beyaz tabaka ile örtülü , uzunca bir soğandan çıkarlar . Üstünde beyaz çiçek yuvarlakları olan açık yeşil ve pürüzsüz sapı 30 cm kadar uzar .

Ayısarımsağı , yalnızca bitkisel topraklı , nemli çayırarda , gölgeli ve nemli dere kıyılarında ,

çalılıkların altında , yapraklı ağaç ormanlarına yetişir .Bitki daha görülmeden , keskin sarımsak kokusu çevreye yayılır . Bu koku ona yabancı sarımsak adını da kazandırmıştır ve gerek inci çiçeğinin yaprakları , gerekse zehirli güzçiğdemi veya acıçiğdem ile karıştırılmasını kesinlikle önlemiştir . İlkbaharda , tabanı nemli ormanlıklar ayısarımsağının taze ve yeşil yaprakları ile kaplanır . Nisanda , Mayısta ve bazen daha da erken yeşermeye başlar . Çiçekleri ise , ancak mayıs ortasında veya haziranda görülür .

Bu bitkide çok büyük tedavi etme gücü gizlidir ve hatta kış uykusundan uyanan ayların , mide , bağırsak ve kanlarını temizlemek için onu aradıkları da söylenir . Bitki , genellikle bizim sarımsağımızın özelliklerini paylaşır , ancak çok daha güçlüdür. Bu nedenle o , doku yaşlanmasını yavaşlatma kürü için vazgeçilemez bir bitkidir ve kronik deri hastalıklarına karşı da çok başarılıdır . Yapraklar kuruduklarında şifalı güçlerini yitirdikleri için , taze bitki kullanımına önem verilmelidir . İnce kıyılarak , tereyağlı ekmeğin üstüne serpiştirilip yenebilir . Ayrıca , yine ince kıyılarak , aroma katkısı için çorbalara (kaynatılmadan) , haşlanmış patAteşin üstüne ve maydanozla tamamlanan daha başka yemeklere kullanılabilir . Yapraklar , ıspanak veya salata gibi de hazırlanabilir . Fakat , miktar fazla tutulduğunda rahatsız edici bir tat oluşturduğu için , ıspanak gibi pişirilme istenildiğinde ısırganotu ile karıştırılarak kullanılmalıdır Bitkinin genç yaprakları nisan ve mayısta , yani çiçeklenmeden önce, soğanı ise yaz sonunda veya sonbaharda toplanır . Ayısarımsağı soğanı , aynen sarımsak gibi kullanılabilir . Mideleri duyarlı olan kişiler , yaprakları ve soğanı ince doğrayıp üstüne sıcak süt dökmeli , 1-2 saat beklettikten sonra , bu sıvıyı içmelidirler . Bitkinin iyileştirici gücüne bütün bir yıl boyunca sahip olmak isteyenler ise , bir ayısarımsağı tentürü hazırlayabilirler. Bu tentürden her gün 10-12 damla , biraz suya karıştırılarak alınır . Bu damlalar , kusursuz bir zihin açıklığı kazanılmasına yardım eder , atardamar sertliğine karşı önlem yerine geçer ve daha pek çok şikayetlere son verir . Ayısarımsağı , sindirim sistemini çok olumlu etkiler . Aşırı ve kronik ishallerde , bunlar gaz ve kolik eşliğinde olsalar bile , oldukça etkilidir . Ayrıca , eğer bağırsak krampı veya yorgunluğu nedeniyle oluşmuşsa , kabızlıkta da çok başarılı sonuçlar verebilir . Kurtlar ve hatta bağırsak solucanları , bir süre ayısarımsağı kullandıktan sonra yok olurlar . Bağırsakların çalışma randımanı artınca , yaşlı kişilerde görülen , hareketsizlikten veya bağırsakların doluluğundan kaynaklanan rahatsızlıklar da sona erer . Mideden kaynaklanan kalp düzensizlikleri , uykusuzluk , aynı zamanda , atardamar sertliklerinin veya yüksek olan kan basıncının yol açtığı baş dönmesi , kafada basınç ve soluk alma düzensizlikleri de azalır , basınç fazlalığı zamanla normalleşir . Ayısarımsağı şurubu , sürekli balgam çıkaran ve bu nedenle soluk alma zorluğu çeken yaşlı kişiler için de şifalı bir iksirdir . Kronikleşmiş öksürüklerde bile göğsü yumuşatabilir ve böylece , soluk alma zorluklarını ortadan kaldırır . Genellikle yaşlı kişilerde oluşan ödemlerde ve akciğer rahatsızlıklarında bu iyileştirici şurup başarıyla kullanılabilir . Kullanılan taze yapraklar böbrekleri ve mesaneyi temizleyerek , idrar söktürür . Zor iyileşen yaralar , üstlerine taze bitki özsuğu sürüldüğünde hızla iyileşir . Bitki , kendisini özellikle sivilceli ciltlerde kanıtlamış bir kan temizleyicidir .

Aroma : Taze bitki yaprakları , maydanoz gibi doğranarak , tereyağlı ekmeğin , çorbaların , salataların ve et yemeklerinin üstüne serpiştirilir.

Ayısarımsağı Tentürü : İnce doğranmış yapraklar veya soğanlar , bir şişenin boğazına kadar gevşekçe doldurulur , üstüne , bitkileri aşacak miktarda , iyi kaliteli konyak eklenir ve 14 gün güneşte veya sıcak bir ortamda , arada bir çalkalanarak bekletilir ve sonunda süzülür . Günde 4 kere , biraz suyun içine 10-12 damla karıştırılarak alınır .

Ayısarımsağı Şurubu : Bir avuç dolusu ince kıyılmış bitki yaprağı , iki bardak dolusu beyaz şarap içinde kısaca kaynatılır , isteğe göre , bal veya reçelle tatlandırılır ve gün boyunca yudumlanarak içilir .

Aynısafa

(Calendula officinalis , altıncık , ölüçiçeği , tıbbi öküzgözü , nergis , tıbbi nerkis , susi)

Kansere ve kanser türü çibanalara karşı kullanılan bitkilerdendir . Bir bahçe çiçeğidir o . 50cm kadar uzar , çiçek renkleri sarıdan portakal rengine kadar değişir , sapı ve yaprakları etlidir ve tutulduğunda , sanki yapışkanmış gibi hissedilir . Bazı değişik türleri de vardır , ama hepsinin şifalı özelliği eşittir . Sabahları saat 7'den sonra da çiçekleri kapalı kalmayı sürdürdüklerinde , o gün yağmur yağacak demektir . Bu yüzden bitki , eski çağlarda yağmur göstergesi olarak

bilinirdi . Bitki , çiçekleri , yaprakları ve sapları ile toplanır ve kullanılır . Fakat , güneşin en yakıcı olduğu zamanda toplanması gerekir , çünkü , bitkinin şifalı gücü ancak o sırada doruğa ulaşmış olur . Kırığı düşene kadar , yani sonbahar sonlarına kadar bahçeden taze olarak toplanabilir .

Aynısafa çayı , kan temizleyici bir bitki çayı olarak , mikroplu sarılıkta en önemli yardımcımızdır . Günde 1-2 bardak çay içildiğinde , mucizeler yaratır . Aynısafa , temizleyici , dolaşım uyarıcı etkilere sahiptir ve yaraların kapanmasının çabuklaştırır .

Damar iltihapları , iyileşemeyen varis çıbanları , fistüller , donuk kabarcıkları ve yanık yaralarında da bu merhem çok çabuk yardımcı olur . Meme çıbanlarında , merhem ve merhemin posası , hastalık kötü karakterli (kanser) olsa bile kullanılmalıdır .

Varis tedavisinde 4 hafta kadar her gün , bir keten bezin üstüne bıçak sırtı kalınlığında aynısafa merhemi sürülerek varisli bölgeye bağlanır. Aynısafa merhemi , aynı zamanda kaşıntılı ayak mantarına karşı da güçlü bir yardımcıdır . Kullanılan tüm ilaçların başarılı olamadığı durumlarda bile başarı sağlayabilir. Bu rahatsızlıkta , taze bitkinin kaynama suyu da başarıyla kullanılabilir . Vajinal mantar hastalıklarında da yıkama ve oturma banyoları uygulanmalıdır . 50 g kurutulmuş veya iki avuç dolusu taze bitki bir banyo için yeterlidir . Merhemini yanı sıra , bir aynısafa tentürü de hazırlamak gerekir . Bu tentür, kaynatılmış suyla inceltildiğinde, özellikle yaralar , ezikler , hematom , kas yırtılmaları ve hatta iltihaplı veya habis çıbanlarda , uzun süre yatmaktan oluşan yaralarda , tümörlerde ve şişliklerde kompres olarak kullanılır.

Bitkinin taze sıkılmış özsuğu , deri kanserine karşı kullanılmaktadır . Uzunca bir süre , günde 5-6 kez bitki özsuğu sürüldüğünde , hemangiom (damar yumrusu) , pigmen lekeleri ve yaşlılık lekeleri de kaybolur . Bu yöntemle , kanser türü lekeler de tedavi edilebilir . Aynısafa çayı , mide ve bağırsak hastalıklarında , mide krampı ve mide ülserinde olduğu kadar , kalın bağırsak iltihabında , ödem ve kan isemeye karşı da kullanılır. Mikroplu hastalıklarda ve bakteri dışkılama hallerinde bu çay büyük başarı sağlar. Aynısafa , mikroplu sarılıkta hatırı sayılır başarılar elde ettiği için , karaciğer hastalıklarında da çok etkilidir . Çiçek , sap ve yapraklar kısaca haşlanır ve şekersiz içilir . Yukarıda belirtilen hastalıklarda günde 3-4 bardak olmak üzere , her 15 dakikada 1 yemek kaşığı içilir . Çeyrek litre kaynar suya 1 yemek kaşığı çiçekle hazırlanan çay , kurt düşürmede kullanılır . Taze sapların özsuğu , siğillere ve uyuza karşı kullanılabilir . Bitki haşlanmayıp , kaynatıldığında , bu suyla banyo yaptırılan temriye ve beze şişkinlikleri iyileşir . Sürekli içilen çay , kan temizleyici olarak etkilidir . Ilık çayla göz banyosu yapıldığında , görme gücü artar . Kanseri türü çıbanlar ve tümörler , bacaklardaki açık yaralar , bacak çıbanları ve kapanmak bilmeyen inatçı yaralar , aynısafa ve atkuyruğu eşit karışımdan hazırlanan çayla yıkandığında iyi sonuçlar alınır . Bu karışımdan bir yemek kaşığı dolusu bitki , yarım litre suyla haşlanarak hazırlanmalıdır .

Burun içindeki kabuklanmalar , aynısafa merhemi ile kısa sürede iyileşir .

Bir tatlı kaşığı dolusu çiçek , bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanıp , 6-8 dakika demlendikten sonra süzöldüğünde , hafif etkili bir müshil ilacı elde edilir .

Aynısafa Çayı: Yarım tatlı kaşığı dolusu bitki , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır , 8-10 dakika demlendikten sonra süzölür .

Aynısafa Tentürü : İki avuç dolusu ince kıyılmış bitki (sap , yaprak , çiçek) 1 litre konyağın içinde 14 gün boyunca güneşte veya sıcak bir ortamda , arada bir çalkalanarak bekletilir . Süre sonunda tülbentten geçirilerek süzölür ve koyu renkli bir şişede saklanır .

Oturma Banyosu : İki avuç dolusu taze veya 100g kurutulmuş bitki , geceden 2 litre suya yatırılır . Ertesi gün , kaynama derecesine kadar ısıtılır , 8-10 dakika demlendikten sonra süzölür ve banyo suyuna eklenir .

Aynısafa Merhemi : İki avuç dolusu ince kıyılmış taze bitki (sap , yaprak , çiçek) hazırlanır . 500g içyağı veya margarin , kızartma yapılacakmış gibi kızdırılır ve içine bitkiler dökölür . Çıtırdaması beklenir , karıştırılır ve ateşten çekilir . Üstü kapatılarak , serin bir yerde gece boyunca bekletilir . Ertesi gün hafifçe ısıtılır , bir tülbentten geçirilerek süzölür ve merhem kaplarına aktarılır . Serin bir ortamda saklanmalıdır .

Özsu çıkarma :Yaprak , sap ve çiçekler iyice yıkanır , ince doğranır ve henüz nemliyken , mutfak robotunda suyu sıkılır .

Kompres : Kompres yapılacak bölgeye önceden yağlı bir krem sürülür , uygun büyüklükte bir pamuk veya bez parçası inceltilmiş tentür ile ıslatılır , sıvının fazlası sıkılır ve nemli pamuk veya bez hasta bölgeye konur ve yayılır , üstü bir naylon parçası ile örtülür ve hepsi büyük bir bez veya sargı bezi ile sarılır . Kompres süresi 2-4 saat olabilir , ama gece boyunca da sürebilir .
Önemli olan kişinin kendisini rahat hissetmesidir .

Kaynama Suyu (Yıkamalar) : Çeyrek litre suya bir yemek kaşığı dolusu bitki kullanılır .

Ayrık otu

Kökü kullanılan ayrık otu demir, A ve B vitaminleri, karbonhidrat, potasyum tuzu, mineral tuzlar ve organik asitler ihtiva etmektedir.

Mesane Nezlesi

Yaklaşık 20 gram kadar ayrık otu kökü beş su bardağı suda haşlanıp günlük yarımşar çay bardağı içilirse mesane nezlesini, böbrek ve sidik torbalarında oluşan taşları ve iltihapları giderir.

Yazın Kullanın

Ayrık otunu kaynatıp limon ekleyerek yaz ayları için hoş bir içecek elde etmiş olursunuz. Bu içecek harareti keser ve susuzluğu giderir.

Mide Rahatsızlıkları

Yine kökünden yapacağınız çay düzenli olarak içilirse ülser başlangıcı ve diğer mide rahatsızlıklarında büyük yarar sağlar.

Ve Ayrık Otu; karaciğer ve dalak tıkanıklıklarında, romatizmal rahatsızlıklarda, balgamı kesmede, kekikle beraber kanı toksinlerden temizlemede, sarılıkta, zayıflama rejiminde etkin bir ilaçtır. Bütün bunlar için ayrık otunun kökünü kaynatıp bal ve limonla birlikte çay olarak tüketilmelidir.

Ayva

Bir gün Lokman Hekim yakınlarından birinin kızının sayrı olduğunu öğrenir. Otlardan bütün dertlerin şifasını öğrenmiş olan Lokman, bu kızın derdine çare bulamaz. Bir zaman sonra kızın iyileştiğini öğrenince, nasıl şifa bulduğunu sorar; "ayvanın suyundan şifa buldu" derler. Lokman Hekim, ayvanın kendisinden sırrını saklamasına kızıp "suyun kurusun" der. O gün bu gündür ayva susuz ve kurudur. Evet ayvanın bir de böyle hikayesi vardır.

Ayva Çekirdeği

En iyisi ekşi olan ayvanın çekirdeğidir. Boğaz ağrılarını, gıcık ve kızarıkları giderir. Ciğere çok faydalıdır.

Yemekten Önce ve Sonra Ayva

Ayva yemekten önce yenilirse kabızlık yapar. Yemekten sonra ise tabiatı yumuşatır. Posaların mideden inmesini kolaylaştırır ve hızlandırır. Çok fazla ayva yemek sinirlere zararlıdır.

Güzel Bebekler İçin

Hamileliğin üçüncü ayından itibaren düzenli olarak ayva yenilirse doğacak çocuğun güzelliğine etkisi olduğu söylenir.

Kokusu

Ayva kokusu dimağı ve kalbi takviye eder, ruha kuvvet verir. Çiçeği de aynıdır. Balla karıştırılıp yenilen ayva idrarı söktürür. Ayrıca emzikli kadınların göğsündeki ağrıları yatıştırır, teskin eder.

Enfes Bir Tatlıdır

Evet dört kişilik ayva tatlısı hem sağlıklı hem de lezizdir. İki ayvayı ortadan ikiye bölüp çekirdeklerini çıkartın. Derin bir tencereye iki çay bardağı su, 4 karanfil tanesi ve ayvaları koyun.

Yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. Üç kaşık bal veya biraz toz şekeri eritip ayvanın üzerine dökün. Kapağı kapalı halde beş dakika daha kaynatıp soğuttuktan sonra üzerine dövülmüş ceviz ekleyebilirsiniz.

İbni Sina'dan:"Ayva yüreği kuvvetlendirir, kokusu içimize ferahlık verir."

Badem(tatlı badem)

Yumuşatıcı, balgam söktürücü, sakinleştirici özellikleri olan badem de ev eczanemizin vazgeçilmezlerindendir.

Akciğer Hastalığında

20 gram meyan kökü, 30 gram badem ve 10 gram çam sakızını toz haline getirin. Ardından balla beraber bir macun yapın. Bu macundan günde 3 kez 1 çay kaşığı yerseniz akciğer hastalığına karşı tedavide önemli bir yardımcı bulmuş olacaksınız ve etkili bir sonuç alacaksınız.

Bir Diğer Tarif

250 gram keten tohumu, 250 gram pamuk tohumu, 300 gram meyan balı, 125 gram burçak ve 500 gram çemeni bir miktar badem yağı ile macun haline getirip, sabah uyanınca ve gece uyumadan önce birer çay kaşığı yenilirse faydası görülecektir.

Nekahet Dönemlerinde

Nekahet dönemlerinde de yukarıda tarifleri verilen ilaçlar faydalıdır. Nekahet dönemi, hastalığın iyileşmeye başladığı ve vücudun güçlenmesi için istirahatata ve ekstra beslenmeye ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Bu dönemi en iyi ve en çabuk atlatmanın yolu bu iki şeye dikkat etmektir.

Badem, Böbrek Hastalarının Hizmetinde

20 gram badem, 20 gram fındık, 20 gram fıstık, 10 gram nohut, 10 gram Hindistan cevizi ve 30 gram esmer şeker karıştırılıp toz haline gelinceye kadar dövülür. Elde edilen karışım günde üç kere birer kaşık yenilirse böbrek hastalarına iyi gelecektir inşaallah.

Bir Başka Tarif

30 gram badem, 30 gram fındık, 30 gram fıstık, 20 gram ceviz, 50 gram esmer şeker toz haline gelinceye kadar dövülür ve günde üç kez birer kaşık yenilir.

Sürekli Halsizlik, Bitkinlik Şikayeti Olanlar İçin de Badem

50 gram bademi ezip 50 gram bal ve 100 gram sütle karıştırıp sabah akşam birer kaşık aç karnına yerseniz, bu şikayetlerinizin azaldığını göreceksiniz.

İkinci Tarif

50 gram incir, 100 gram badem, 50 gram ceviz, 20 gram dut kurusunu iyice dövün ve balla macun haline getirin. Bu karışımı günde üç/dört defa, bir/iki kaşık yediğinizde de halsizlik ve bitkinlikten kurtulabilirsiniz.

Nefes Darlığında

150 gram tatlı badem, 150 gram keten tohumu, 100 gram kuru üzümü balla karıştırıp macun haline getirin günde üç kere birer kaşık yiyein.

Burun Kuruluğunun Tedavisinde Badem Yağı

Çocuklarınız veya siz bu rahatsızlıktan kurtulmak için günde iki /üç kere bir/iki damla badem yağını burunlarınıza damlatarak bu problemten kurtulabilirsiniz.

Baş Ağrılarınız İçin

10 gram kişniş, 10 gram badem yağını gül suyu ile beraber lapa yapıp başınızın ağrıyan kısımlarına koymalısınız. Ayrıca bir çay kaşığı tatlı badem yağı da içebilirsiniz.

Göğüs Nezlesi İçin

10 gram badem yağı, 20 gram nişasta, 10 gram şekeri salep haline gelinceye kadar su koyup kaynatarak sıcak olarak içtiğinizde göğüs nezlesine iyi gelecektir.

Kum Sancısı, Böbrek ve Mesane Taşı

Yarım kilo nohudu pişirin ve 250 gram badem yağı, 250 gram turpla günde iki üç kez yiyin.

Badem yağı ayrıca müsül olarak da kullanılır.

Sık sık dudaklarının çatlamasından rahatsız olanlar da gün içinde bir iki damla badem yağı kullanmalıdırlar.

Ve Son Olarak Bademin

- 10 bin yıl önce ilk kez Anadolu'da yetiştiğini,
- Fransız rahipleri tarafından 18. yüzyılda Amerika'ya götürülüp günümüzde badem üretim rekorunun maalesef Amerika'da olduğunu, ayrıca bademleri Serin bir yerde ve kapalı dolaplarda hava almayacak şekilde torba veya kavanozlarda saklamanın gerektiğini, doğrudan gün ışığı gören bademlerin ısındıkları zaman doğal yağlarını salmaya ve besin değerini kaybetmeye başladıklarını da hatırlatmış olalım.

Bakla

İdrar yollarını da temizleyen bakla, kolay hazım edilebilen besleyici bir sebzedir.

Cildiniz için

Havuç, badem, salatalık, şeftali gibi sebze ve meyvelerin yanı sıra bakla da iyi bir cilt toniği ve losyonudur. Bunun için mutfak robotunda çıkaracağınız baklanın suyunu cildinize kompres yapmanız yeterlidir.

Sizin de Parmağınızda Dolama Çıkabilir

Bu durumda yalnızca bir çay bardağı kadar suya bir miktar kuru veya yaş bakla yaprağını koyup kaynatın. Su ılıdıktan sonra ara sıra parmağınızı bu suya sokun. İyi gelecektir.

Böbrekte Kum veya Yüksek Albümin

Taze baklaların tanelerini çıkartın. Kalan kapçıklarını kurutup ufalayın ve bir litre suya 25 gram kadar koyup kaynatın. 10 dakika kaynadıktan sonra ocaktan alın ve gün boyunca balla tatlandırarak ara ara için. İyi gelecektir inşallah.

Baş Ağrısı

Bunun için bakla unu ve bir miktar zeytinyağı yeterlidir. Bakla ununu yağ ile karıştırıp başınıza sürün . Ağrınız geçecektir veya en azından hafifleyecektir.

Ayrıca Bakla ; ishale iyi gelir. Vücudun A, C, B, B2 vitaminleri ile mineral ihtiyaçlarını giderir. Romatizma ve siyatikte faydalıdır.

Zor Olmayan Bir Bakla Yemeği Tarifi

Bunun için 1 kilo bakla, 5 kaşık zeytinyağı, 1 soğan, 1 demet dereotu, nane, 1 tatlı kaşığı toz şeker, iki bardak su, yarım limon ve tuza ihtiyacınız olacak.

- Ayıkladığınız baklaları kararmaması için limonlu suya atın.
- Daha sonra süzün ve üzerine isterseniz taze soğan isterseniz bir kuru soğan doğrayın. Yarım limon suyu, şeker ve tuzla iyice karıştırın.
- Tavaya yağı koyup karışımı üzerine boşaltın. Baklalar biraz ölünce dereotu ve naneyi kıyıp üzerine koyun. Üzerine iki bardak sıcak su ekleyip kısık ateşte iyice pişirin.

Sarımsaklı yoğurt baklanın yanına iyi gider.

Not : Zeytinyağlı yemeklerin hepsini lütfen zeytinyağı ile yapın, ay çiçek yağı kullanmayın. Ayrıca zeytinyağlı yemekler bir tatlı kaşığı toz şeker ister unutmayın.

Baklagiller gerçekten etin yerini tutar mı?

Bünyemiz yalnızca bitkisel proteinlerle yetinmez. Et, yumurta, süt gibi ürünlere de ihtiyaç duyar. Çünkü hayvanlardan elde edilen proteinlerin biyolojik değeri daha yüksektir. Ve etin içindeki B12 vitamini ve demir, kuru baklagilleri göre daha iyi ve kolay kullanılır.

Taze Bakla mı, Kuru mu?

Taze baklagiller daha az kalori içerir, buna karşılık vitamin ve protein açısından kurusuna oranla daha fakirdir. Mesela 100 gram taze fasulyenin kalori miktarı 105, kuru fasulyeninki ise 310 dur. Buna karşılık içerdiği protein miktarı 6.4 gramdır. Halbuki aynı miktar kuru fasulye tam 23.6 gram protein içerir. Aynı durum vitamin ve mineraller için de geçerlidir.

Bal

Arıların, çiçeklerin bal özünü emerek hazırladıkları tatlı harika bir madde. Çok eskiden beri hekimlikte baldan faydalanılmaktadır. Aynı zamanda o, kuvvetli bir besin maddesidir. % 70-80 i şekerdir. Güzel çiçeklerden topladığı madensel tuzları ve azotlu maddeleri de bünyesinde barındırır.

Balın kendisine has bir kokusu ve tadı vardır ve bir kaç değişik cinsi. Her bir balın lezzeti ve kullanıldığı tedavi alanları farklıdır. Ancak genel olarak balın işlevini her biri yerine getirir ki biz bu yazıda bunu dikkate alarak, genel olarak ülkemizde üretilen ve her yerde ulaşılabilen baldan bahsettik.

Balın kendisine geçmeden önce, arının bal yapmak için kendisine Allah cc tarafından verilen özellikleri etrafında tefekkür etmek gerekecektir, ki nimetin şükrü gerekir ve yerine getirilmelidir. Arılar çiçeği nasıl bulurlar, geriye kovanlarına hiç şaşırmadan nasıl dönerler, her seferlerinde ne kadar bal getirebilirler, bir kilo bal için kaç arı kaç kez çiçeğe gitmek zorundadır? Soruları uzatmak mümkün. Cevap ise ;" Rabbin bal arısına: Dağlardan, ağaçlardan ve insanların yaptıkları çardaklardan kendine evler (kovanlar) edin. Sonra meyvelerin her birinden ye. Ve Rabbinin sana kolaylaştırdığı yayılım yollarına gir, diye ilham etti. Onların karınlarından renkleri çeşitli bir şerbet /bal/ çıkar ki, onda insanlar için şifa vardır. Elbette bunda düşünen bir kavim için büyük bir ibret vardır." (Nahl Suresi 68-69 .ayet)

Bal Bozulmaz

Evet bal bozulmaz, tabi balı insan yaptığı hilelerle bozmazsa. Ancak bilin ki bal kendisine yapılan hileyi hemen açığa vurur ve bunu siz de anlayabilirsiniz. Mısır piramitlerinde üç bin yılı aşkın süredir saklanan bir miktar bal bulunduğu ve bu balın bozulmamış olduğundan haberiniz var mı? Çünkü balın içinde karınca asiti türünden her türlü mikrobun üremesini engelleyen maddeler bulunmaktadır.

Ülser İçin Bal, Yine Bal

Bal midenin asit üretimini regule eder, ülser dediğimiz mide yaralarını hemen kapatır. On iki parmak bağırsakları ülserinde de aynı şifayı verir. Bunun için şöyle bir formülü siz de deneyin: Sabahları ılık ıhlamurun içine sadece bir tatlı kaşığı bal koyup için. Bundan başka hiç bir şey yemeyin. Sadece sabah kahvaltısı olarak tabi, diğer öğünlerden vaz geçmek yok. Bal miktarını yavaş yavaş artırın, sabah bir tatlı kaşığı, akşam bir tatlı kaşığı ıhlamurla beraber. Daha sonra miktarı bir yemek kaşığına çıkarın ve bu küre bir müddet devam edin. İlk alınıştta balın fazla alınmaması gerekir, bünye bala yavaş yavaş alıştırılır.

Diş Macununuz Bal

Bazı tatlı besinlerin aksine bal diş ve diş etleri için gerçekten çift korumalı bir ilaçtır. Bal ağzı mikroplardan korur ve ağız yaralarını tedavi eder. Diş temizliği için rahatlıkla bal ve yoğurdu karıştırıp mükemmel bir diş macununa kavuşabilirsiniz.

Cildinizi Balla Güzelleştirin

Bakın ne yapmanız gerekiyor bunun için; önce bir çay kaşığı bala bir çay kaşığı zeytinyağı ve bir yumurtanın sarısını ve bir çay kaşığı saf zeytinyağını ekleyip çok iyi bir şekilde çırpın. Bu karışımı cildinize hafif masajlarla yayın ve yarım saat kadar bekletin. Daha sonra içine karbonat katarak hazırlayacağınız ılık bir su ile durulayın. Bu uygulamayı haftalık olarak yaparsanız cildiniz iyi bir bakıma kavuşmuş olacaktır.

Farklı Bir Ağrı Kesici

Balın farkı, ısıtılıp buharı buruna çekildiğinde ağrı ve sızıyı çok çabuk geçirmesindedir. Bu yöntem tarafımızdan da defalarca denenmiş olup Allah'ın c.c izni ile olumlu sonuç alınmıştır.

Alerjide de Balı Deneyin

Özellikle polen alerjisi olanlar ve bu mevsim değişikliklerinde bu allerjiden yakınanlar, şayet kendilerine zarar veren çiçeklerin hangileri olduğunu bilip öncelikle o çiçeğin polenlerinden elde edilen baldan azar azar yemek sureti ile adeta aşılınmış gibi olurlar. Kullanılacak bal doğru tespit edilirse olumlu sonuç alınacaktır. Ancak bunu bir de doktorunuza danışmakta fayda vardır, unutmayın.

Romatizmal Şikayetleri Olanlar

Mutlaka balı denemelidirler. Bu hastalıkta gerçek bal mumunu (arının bizzat kendisinin yaptığı) temin edip hasta bölgenize yakı gibi uyguladığınızda ağrıları bertaraf etmiş olursunuz. Bahsedilen özellikte bal mumu bulunamadığı takdirde içine katkı maddesi katılmadan elde edilen bal da aynı işi görür.

Göz Hastalığı Olanlara

Hakiki bir bal mumu, içerdiği A vitamini sayesinde göze kuvvet verir. Bunun için bal mumunu çiğnemek yeterlidir.

Kansızlık Şikayetinde de Bal

Balın düzenli tüketimi kansızlıkta oldukça gerekli ve faydalıdır. Bunun yanı sıra nekahet döneminde bulunan hastalar bir an evvel iyileşip ayağa kalkmak istiyorlarsa, onlara bu kuvveti sağlayacak olan bal kürüne başlamaları yararlarına olacaktır.

Balın Diğer Önemli Özellikleri

- Karın ağrısında bal şerbetini denemelisiniz.
- Kekik balı temin eder ve günde iki kez ılık bal şerbeti içerseniz etkili bir zayıflama programı uygulamış olacaksınız.
- Bal kürü yatağını ıslatan çocuklar için de yararlıdır.
- Boğaz iltihaplarında bal şerbetiyle gargara yapıp aynı zamanda da hem tere yağ - bal, hem de tek başına bal yemeye devam ederseniz bu iltihabın geçtiğini göreceksiniz.

Balı Saklamak

Bal rutubetten etkilenebilir. Bunun için balı kapalı kaplarda ve mutlaka kuru bir yerde muhafaza etmelisiniz.

Kalbinizi Balla Destekleyin

24 saat hiç duraksamadan çalışan ve yorulan kalbimiz için bal tam bir destek unsurudur. Bal kalbi kuvvetlendirip , rahatsızlık verici çarpıntıları geçirir,

Yanıklar İçin

Balı bir miktar zeytinyağı ile karıştırıp yanıkların üzerine uygularsanız yanıkların iz bırakmadan iyileşmelerini sağlar.

Nezle Olduysanız

Sütie beraber alacağınız bir miktar bal hem nezleye hem de öksürüğe karşı faydalıdır.

Varis ve Bal

Varis bulunan bölgelere bal sürer ve bu bal masajına devam ederseniz sonuçtan memnun kalacaksınız.

Kolesterolünüz mü Var?

Kekik balı bulun ve günlük bir kür uygulayın: Kekik balını bir su bardağı ılık su ile şerbet yapıp devam edebildiğiniz kadar devam ederek içiniz. Ara sıra kolesterolünüzü ölçtürerek durumunuzu kontrol edin.

Bal Ayrıca ; Düzenli olarak tükettiğinizde ciltte oluşan kepekleri temizler ve cildi yumuşatır. İdrar söktürerek mesane yollarını temizler. Karaciğer için de çok faydalı bir gıdadır.

Balık

Günümüzde artık beyaz etin kırmızı etten daha üstün özellikleri olduğunu bilmeyenimiz kalmadı. Ancak yine de balığın özellikleri ile ilgili tam bir bilgiye sahip değiliz. Bu bilgiye sahip olarak balık

tüketirsek daha sağlıklı bir beslenme tablosuna sahip olabileceğiz ve sağlığımızı koruma açısından daha bilinçli hareket edebileceğiz.

Biliyor musunuz?

Dünya Sağlık Örgütü sağlık için günlük 400 - 500 miligram kalsiyum ve fosfor minerali almamızı tavsiye etmiştir. Bu oran;

A vitamini için 700 mikrogram, D vitamini için 10 mikrogram, Demir minerali için 10 miligramdır.

Hayatımız için gerekli bir çok vitamin ve minerali en uygun oranda ihtiva eden balık etindeki demirin vücuttaki emilimi, diğer gıdalardan çok daha kolay ve yüksek orandadır.

Hastalıkların Sebebi

Vitamin ve mineral eksikliği vücut gelişimi ve sağlığı için ciddi tehdit oluşturmakta ve bir çok hastalığın da sebebinin teşkil etmektedir. Bu sebeple bu vitamin ve mineraller mutlaka yediğimiz yiyecekler yardımı ile alınmalıdır. Hatta kimi vitamin ve minerallerin hiç alınmaması ölüme bile sebebiyet verebilir.

Demir eksikliği kansızlığa, kalsiyum, fosfor eksikliği kemik ve diş hastalıklarının ortaya çıkmasına, vitamin eksikliği ise deri, sinir ve kalp hastalıkları, büyümenin durması, sindirim ve dolaşım sistemi hastalıklarına sebebiyet verir.

Balıklarda bulunan vitaminler diğer vitaminlerle birleşerek daha çok yararlı hale gelir.

Balıklarda

· Diğer etlerden daha çok fosfor ve iyot bulunur. Bol B1, B2 ve PP vitaminleri bulunur.

Kalsiyum ve Fosforu Balıktan Alın

Kalsiyum minerali kemiğe sertlik kazandırır ve özellikle gelişme çağında bol bol yenilmelidir.

Ancak Kalsiyum , fosfor ve D vitamini ile beraber alınmalıdır, şayet D vitamini olmazsa ne kadar çok kalsiyum ve fosfor alınırsa alınsın bu mineraller vücut tarafından emilmezler,

- Özellikle hamsi gibi küçük balıklar kılçığı ile birlikte yenilirse bol miktarda kalsiyum ve fosfor alınmış olur,
- Balık eti demir, kükürt ve klor minerallerince de oldukça zengindir. (balık ciğeri de her türlü vitamin ve mineral ihtiva etmektedir)

Dikkat

- Mide, bağırsak ve karaciğeri hassas olanlar yağsız balıkları tercih etmelidirler.
- Balık taze iken tüketilmelidir.
- Su içerisinde fazla bekletilmemelidir.
- Çok yüksek sıcaklıkta pişirilmemelidir.

Aksi taktirde temizleme ve pişirme esnasında vitaminler suda eriyip kaybolabilmektedir.

Kışın mutlaka balık yağı

Balık ve balık yağı vücudumuzun ihtiyacı olan bir çok hayati fonksiyonu yerine getirirken koruyucu bir rol oynamaktadırlar. Balık yağı A ve D vitaminleri bakımından çok zengindir.

Kanser Olmayan Tek Canlı Köpek balığı

Evet, köpek balığı diyebiliriz ki yeryüzünde kanser olmayan tek canlıdır. Son zamanlarda köpek balığının kıkırdağından alınan bir ekstra kür olarak bu hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır.

Balık Yağı Neden Kışın

Yaz mevsiminde güneşten alabildiğimiz D vitamini ihtiyacımız kış mevsiminde de devam eder. Ancak bu mevsimde güneşten aynı derece yararlanamadığımız için kış hastalıklarına karşı mukavemetimiz alt seviyelerde seyreder.

İşte balık yağı tam bu esnada imdadımıza yetişir.

Eskimolar, şaşırtıcı olmakla beraber kolesterol bakımından zengin olan balina ve fok yağı ile beslenirler ve ancak paradoksal olarak kalp hastalıklarına çok nadir yakalanırlar.

Buradaki sır balıklarda bulunan yağ asitleridir.

Omega -3

Genellikle somon, ringa ve uskumru gibi balıklarda bulunan bu asitleri balıklar denizin derinliklerindeki yosun ve planktonlardan elde ederler. Bunun yanı sıra Omega - 3 ve doymamış yağlar açısından zengin diğer balıklar arasında sardalye, taze ton balığı ve alabalık da sayılabilir.

Bebeklerini Düşünen Anneler

Bebeklerin gelişimi için hem Omega - 3, hem de bitkisel yağlarda olan Omega - 6 gereklidir. Yapılan en kapsamlı araştırmalarda doğum ağırlığı düşük bebeklerde temel yağ asidi noksanlığı olduğunu ve bu durumun bebeklerin zeka düzeyini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Balık yağı bu aşamada ihtiyacınız olan en önemli besinlerden birisidir. Bunun yanı sıra çocukluk çağı kemik hastalıklarından raşitizmin iyileştirilmesinde önemli katkı sağladığı ilmi olarak ispat edilmiş ve özellikle morina balığı yağının çocukların büyüme ve gelişmelerinde tartışmasız önemli bir yere sahip olduğu ittifakla kabul edilmiştir. Kışın soğuk günlerinde haftada bir kaç kez hem sizin hem çocuklarınızın alacağı balık yağı, mevsimin getirdiği pek çok hastalıktan korunmanıza yardımcı olacak ve dayanıklılığınızı artıracaktır.

Ballıbaba

Yaprakları ısırgan otuna benzeyen ballıbaba, mayıs ve haziran aylarında toplanıp hem taze hem de kurutulmuş olarak kullanılır.

Ballıbabayı Şurup Yapın

Ballıbabayı kaynatarak elde edeceğiniz şurup hanımların muayyen ağrılarına ve boğaz rahatsızlıklarına çok iyi gelir.

Kan Yapar

Ballıbabayı, bir miktar kuru üzümle kaynatıp içiniz. Kansızlık şikayetleriniz varsa eğer bu şurup size iyi gelecektir.

Rahim İltihaplarında

Ballıbaba yaprakları ezilip suyu çıkarılır veya bir miktar suda kaynatılır. Hem içilerek hem de iltihapların üzerine tatbik ederek kullanılır.

Bu şurup beyaz akıntılar için de çok iyi gelir.

Ballıbaba Kanı Arındırır

Ballıbabayı ısırgan otu ve kekikle beraber kaynatın ve elde ettiğiniz bu içecekten zaman zaman içiniz. Ancak tatlandırmak için her zaman olduğu gibi esmer şeker veya bal kullanmalısınız. Kanınızın temizlenmesine yardımcı olacaktır.

Ayrıca Ballıbaba

- Kanda akyuvarların çoğalmasını sağlar. Sistit ve variste etkilidir. Nefes açıcıdır. Mesane yolları iltihaplarında biberiye ile beraber kaynatılıp içilirse faydalıdır.
- İltihap önleyicidir.

Bamya

Gereğinden fazla tüketilmediği takdirde yan tesiri olmayan bamya besleyici bir yemek ve ilaç olarak kullanılabilecek bir şifa bitkisidir.

Sivilceler

Bamyayı kaynatıp çıkan sümüksü maddeyi ayırın. Bu kısmıyla sivilcelerin üzerine kompres uygulayın. Fayda elde edeceksiniz.

Cilt Lekeleri ve Kırışıklık

Bamyayı ve bamya çiçeğini kaynatıp sıkın. Çıkan bu yapışkanimsi madde ile cildinize hafifçe masaj yaparsanız hem cilt lekelerine hem de kırışıklıklara iyi gelir.

Bamya Çiçeği

Bamya çiçeği, kıyılmış kuşburnu ile karıştırılıp kaynatılır ve çayı yapılırsa hem vitamin değeri artar, hem de güzel renkli bir içecek elde etmiş olursunuz.

Yemeği

Bamyayı salçasız pişirip belli bir süre yemeye devam ederseniz mide yaralarına iyi geldiği gibi bağırsakların düzenli çalışmasında da yardımcı olur.

Göğüs Yumuşatıcı Olarak

Bamya çiçeğini kaynatıp balla karıştırarak içmeye devam ederseniz göğsünüz yumuşayacak ve rahatlık hissedeceksiniz.

Yaralara

Bamyayı lapa hale getirip üzeri açık olmayan yaralar ve şişkinliklerde haricen kullanabilirsiniz.

Barut ağacı

Ülkemizin Kuzeydoğu Anadolu Bölgesinde yetişen barut ağacının taze kabukları tahriş edici etkiye sahiptir. Bu sebeple kismaya yol açar. Yine bu sebeple barut ağacının kullanılacak kabukları en az bir yıllık olmalıdır.

Müşhil

Barut ağacının yıllanmış kabukları taşıdıkları antrakinon türevleri nedeniyle kalın bağırsakta su emilimini engelleyip müşhil olarak kuvvetli bir etki yapar. Ancak bütün müşhillerde olduğu gibi bir hafta , on günden fazla kullanımı doğru değildir.

Bezelye**Bezelyede Neler Var**

Bezelyede C, E, B1, B2, B3, B6 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum ve protein bulunur.

Dostumuz Bezelye

Bezelye kolay hazım olunan, bağırsakları çalıştırıp peklığı gideren ve gıda değeri açısından fasulyeden daha üstün olan bir sebzedir.

Taze bezelye sahip olduğu vitaminler, mineraller ve bilhassa özel bir alkaloidi ile kansızlığa karşı çok faydalıdır.

En Önemlisi

Bezelyenin lösemiden koruyucu özelliği olduğu bilinmelidir. Herhangi bir sebeple kan yapıcı organları çalışmayan (dalak ve kemik iliği) ve bu sebeple çok üst düzeyde kansızlık çekenler için taze bezelye oldukça faydalıdır. Bezelyeyi toprak güveçte pişirmeniz önerilir.

Biber

Bu yeşil dostumuzun çok nadir gıdalarda bulunan P ve K vitaminlerini içerdiğini biliyor musunuz ? Ayrıca A, B, ve C vitaminlerine de sahiptir biber.

Biber Kanamaları Önler

Biber P vitamini ile damarların yumuşamasını sağlayıp kanamaları önleme özelliğine sahiptir. K vitamini ile de kanın pıhtılaşma kabiliyetini artırıp kanamaları durdurur.

Diğer Marifetleri

Biber yemek aralarında yenildiğinde gaz söktürücüdür. Yemeklerde iştah açıcıdır. Hazmı

kolaylaştırır. Biber yemekle birlikte yenildiğinde ise vücuda kuvvet verip bünyeyi ısıtır. Dalak rahatsızlıklarında ise bir miktar biber balla tatlandırılıp içilirse bu rahatsızlığa şifa vermesi beklenir.

Dikkat!

Biber aşırı tüketildiğinde böbrek ve karaciğer rahatsızlığına yol açıp halsizliğe sebep olabilir. En doğrusu biber yemek hususunda da mutedil olmaktır.

Biberiye

Rosmarin / Romarin / Rosemary / Kuşdili otu / Rosmarinus officinalis

Eski asırlarda kutsal bir bitki olarak kabul edilen biberiye 16. yüzyılda "Macaristan Kraliçesinin Suyu" adıyla meşhur olmuştur. Gut ve romatizma hastalığında acı çeken 70 yaşındaki Macaristan Kraliçesi Elizabeth, bu su ile yeniden sağlığına kavuşmuştur.

Bütün ilkbahar ve yaz boyunca soluk-mavi renkli çiçekler açan, 1-2 m yüksekliğinde, Kışın yapraklarını dökmeyen bir bitkidir. Gövdeleri dik ve çok dallıdır. Yaprakları mızrak gibi, etli ve yeşil renklidir. Çiçekleri dalların uçlarında, yaprakların tabanlarında bulunur. Meyveleri esmer renkli ve fındıksıdır. Kuşdili olarak da bilinir.

İstanbul, Ege ve Akdeniz bölgelerinde bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir.

İyi bir uyarıcı olan biberiye kansızlıkta, hastalıktan yeni kalkanların nekahet devrelerinde, sürmenaj geçirmekte olanlarda, sinir bozukluğu olanlarda, depresyon geçirenlerde demlenmek suretiyle kullanılırdı. Bunun için 1 - 2 çay kaşığı dolusu incecik kıyılmış biberiye bir su bardağı kaynar su ile haşlayıp 10 dakika kadar demlemek gerekir. Bu çaydan günde iki , üç bardak içebilirsiniz.

Biberiye Ayrıca ; kasılmalarda, astım, boğmaca, öksürük, kalp çarpıntıları, migren ağlarında da etkilidir. Sindirim sistemini, safra kesesi salgılarını uyarır, karaciğerin çalışmasını destekler. Kurtçuk düşürücü etkisi vardır Ödemler, çarpmadan kaynaklanan yaralar, kesikler, burkulmalar ve eziklerde dıştan uygulanır. Yaraların kabuk bağlamasını çabuklaştırır.

Gargara

Biberiye gargara olarak kullanıldığında ağızdaki mikropları öldürür. Kan dolaşımını olumlu etkiler.

Kepekten Arınım

Biberiye saçlardaki kepeği yok eder, saçlara canlılık ve parlaklık kazandırır. Saç uzamasını hızlandırır. Soğuk biberiye losyonu cansız ciltlere sürülür veya püskürtülürse cilti diriltir, tazelik verir.

Banyoda

Banyoda kullanılan biberiye suyu bedene canlılık kazandırır. Bu banyo suyuna biraz lavanta ve kekik de atılabilir. (Bu suları kaynatarak elde edebilirsiniz.)

Ödem

Ayak bileklerindeki ödemlere iyi gelen biberiye, yüze uygulanan buhar banyolarına da kullanılabilir.

Tonik Olarak

Biberiye, gözenekleri sıkıştırıcı olarak kullanılacağı zaman biraz kekikle beraber kaynatılıp cilde tampon yapılabilir. Bu tonik buzdolabında bir hafta süre ile saklanabilir. (losyonu bir müddet devamlı kullanmalısınız.)

Romatizmalılar Biberiye Nasıl Kullanmalı

Bir litre suyu kaynatın. Beş dakika bekletin. Su ılıyınca içine iki büyük avuç biberiye çiçekli dalını atın. Bu karışımı tozdan korunaklı bir yerde beş saat kadar bekletin. Daha sonra iki litre su kaynatıp daha önce hazırladığınız karışıma ilave edin. Bu suyu sekiz gün kullanabilirsiniz. Ancak yeniden ısıtmadan ve içine başka bir bitki eklemeyin. Banyo suyunuz dayanabildiğiniz kadar sıcak ama asla kaynar olmamalıdır. El ve ayak banyoları aç karnına ve sekiz dakika süreyle yapılır.

Astım Krizlerine Önlem

Bir tutam biberiye, bir tutam portakal ağacı çiçeği, bir tutam kekik ve bir tutam da yabani kekik bir bardak kaynamış suyun içine atılır. Beş dakika kadar dinlendirilip içilir. Her sabah aynı karışımdan içebilirsiniz.

Böğürtlen

(Brombeerstrauch, Brombeere, Mure sauvage, muron, Ing. Bramble, blackberry)

Haziran-eylül ayları arasında, beyazımsı veya pembemsi renkli çiçekler açan, yüksek boylu, çok senelik, dikenli ve çalı görünümünde bir bitki. Ekilmemiş yerlerde, çit, yol ve hendek kenarlarında çok bulunur. Gövdeleri silindirik şekilli, içi dolu, odunlu ve dikenli dallar, önce dik, sonra aşağı doğru kıvrık. Yapraklar saplı, kenarları dişli, alt yüzeyleri tüylüdür. Yaprak sapında, uçları geriye doğru kıvrık dikenler bulunur. Çiçekler dalların ucunda toplanmıştır. Meyve; birçok kısmı, meyvelerin bir araya gelmesiyle meydana gelmiş küre biçiminde bir birleşik meyvedir. Rengi önce yeşil, sonra kırmızı ve daha sonra olgunlukta siyahımsıdır.

Diken çiçeği ya da yabani üzüm olarak da bilinen böğürtlen iyi bir ev ilacıdır.

Bünyesinde A, C, E, K, PP vitaminleri, şeker, iyot ve magnezyum bulunan böğürtlenin faydalarından da mutlaka istifade etmelisiniz.

Baharın Müjdecisi

Baharın hoş müjdecilerinden biri de böğürtlendir. Bu sevimli bitkiyi toplamak hiç de kolay değildir. Çünkü her tarafı dikenlerle doludur. Ancak hepsi bu kadar. Gerçekten bu leziz meyve için bu kadar zahmete değer.

Yüksek Tansiyon İçin

Evet, yüksek tansiyon hastaları, mevsiminde mutlaka bolca böğürtlen yemelidirler.

Romatizmada

Böğürtlen romatizmal hastalıklar için de oldukça etkili bir ev ilacıdır. Hem yiyerek hem de şurubu içilerek kullanılabilir.

Böğürtlen Yaprakları

Böğürtlenin taze yapraklarını çiğneyerek dişlerinizi kuvvetlendirebilirsiniz. Ayrıca diş eti iltihapları ve tahrişlerinde böğürtlen gargarası çok iyi gelir.

Kan Şekerinizi Düşür

Böğürtlen meyvesi kan şekerinin düşmesine yardımcı olur.

Böğürtlenin genç sürgünlerini ve yapraklarını çiçek açma zamanlarında toplayıp gölgede kurutmak gerekmektedir. Meyvelerini ise pembe kırmızı ve siyaha yakın mor renkte iken toplamak gerekir.

Böğürtlen Çayı İçin

Çiçek açmadan toplanan böğürtlen yapraklarını iki üç gün gölgede kurutup ince bir şekilde kıyın. Bir litre suya bu kıyılmış yapraklardan iki avuç atıp on beş dakika kadar kaynatın. Bu çaya bir miktar ada çayı, ıhlamur, tarçın, kekik atıp o şekilde de demleyebilirsiniz, bu keyfinize kalmıştır. Bu çay; kışın sıcak, yazın soğuk olarak kullanılabileceğiniz harika bir içecek olacaktır.

Baldıran

(Ağuotu / Conium maculatum / Ciques / Hemlock)

Nemli yerlerde yetişen, 1-2 metre boyunda zehirli bir bitkidir. Gövdesi kalındır. Saplarının alt kısmı erguvanî renktedir. Yaprakları büyük, çiçekleri yayvan ve küçüktür.

Ev ilaçlarında kullanılmaz. Tıpta, özellikle dişçilik alanında kullanılır. Ağrı kesici, spazm giderici ve siyatik, tetanos ile epilepsi hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

Baldırıkara

(Venushaar / Frauenhaar / Capillaire / Maidenhair)

Rutubetli ve serin yerlerde, akarsu kenarlarında, kuyu duvarlarında ve mağara ağızlarında tesadüf edilen 20-40 cm yüksekliğinde otsu bir bitki. Venüssaçı da denilmektedir. Yaprakları uzun, ince, parlak, siyah veya kırmızımsı-siyah saplıdır. Yaprak parçaları açık yeşil renkli ve böbrek şeklinde olup, uç tarafları loplara ayrılmıştır.

Marmara, Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişir.

baldırıkara Yaprakları bütün yaz boyunca toplanabilir, taze olarak veya gölgede kurutulduktan sonra kullanılır. Tıpta çok eskiden beri yumuşatıcı ve balgam söktürücü özelliğinden dolayı öksürük ve bronşitlerde kullanılır. Baldırıkara şurubu da yapılır. Şurup, balgam söktürücü olarak faydalıdır. Kabız edici etkisi de vardır.

Banotu

(Bilsenkraut / Jusquame / Herbane / Konca / Bangootu / Hyoscyamus niger)

Gavurhaşhaşı adıyla da anılan banotu yumuşak tüylü, otsu bir bitkidir. Yaprakları yumuşak, saplı veya sapsızdır. Çiçekleri sapsız veya kısa saplıdır. Taç yaprakları alt tarafta tüp şeklinde, üst tarafta biraz eğri olarak genişlemiş ve yayılmış olup, tepede beş lopludur. Meyve çok tohumlu ve bir kapakla açılıp tohumlarını saçan bir kapsüldür. Hemen hemen her yöremizde, tarla ve yol kenarlarında bu bitkiye rastlanabilir. Ülkemizde bilinen altı tür banotu yetişir, ancak bu türlerden yalnız Hyoscyamus niger (Siyah banotu) ile H.muticus (Mısır banotu) tedavi edici olarak kullanılmaktadır. Mısır banotu ülkemizde Malatya civarında bulunur. Özellikle alkaloit endüstrisi için önemlidir. Siyah banotu hemen hemen bütün Anadolu ve Trakya'da bulunur. Tıbbi amaçlar için kullanılır.

Hyoscyamus niger (Siyah banotu): Mayıs-eylül ayları arasında sarımsı renkli çiçekler açan, 30-80 cm boylarında, 2 senelik, otsu ve özel kokulu bir bitkidir. Gövdeleri dik, basit veya dallanmış ve yapışkan tüylüdür. Yaprakları, donuk yeşil renkli, kenarları girintilidir. Çiçekler çok kısa saplıdır. Çanak yaprakları tüp şeklinde, üzeri damarlıdır. Taç yaprakları huni şeklinde, beş parçalı, kirli sarı renkli ve mor damarlıdır. Meyveleri çanak yapraklar tarafından sarılan, kapak ile açılan bir kapsüldür. Bu kapsül içinde gri esmer renkli, oval veya böbrek şeklinde, üzerinde küçük çukurcuklar bulunan çok miktarda tohum bulunur.

Kullanıldığı yerler

Bitkinin yaprakları, kökü ve tohumları tedavi amacıyla kullanılır. Yapraklar, bitki çiçekli iken toplanır ve kurutulur. Tohumlar tamamen olgunlaştıktan sonra alınır, güneşte veya daha iyisi 40-50 derecelik fırınlarda kurutulur. Yaprak, tohum ve bilhassa köklerde alkaloitler bulunmaktadır. Kuvvetli bir uyuşturucu ve ağrı kesicidir. Bazı müshillerin tesir edebilmesini kolaylaştırır. Çeşitli merhemlerin terkiibinde kullanılmaktadır.

Dikkat

Bilmeden kullanıldığında zehirlenmelere sebep olabilir.

Behmen

(Kavza kökü / Centaurea behen / Parsnip / Panais)

Turpa benzer otsu bir bitkidir. 20 Ocak ile 20 Şubat arasında çiçek açar. Çiçeğinin rengine göre, Kızıllıbehen ve Akbehen adlarında iki türü vardır. Basur memelerinden doğan şikayetlerde kullanılır.

Bergamot

(Bergamot Orange / Bergamote / Bergamot / Citrus Bergamia)

Ortalama 4 m boyunda bir ağaç olan bergamotun asıl vatani batı Hindistan'dır. Yaprakları uzun ve koyu yeşil, çiçekleri beyaz ve küçük, meyveleri küre veya armut biçiminde, 5-7 cm çapında etli kısmı ekşi lezzetli, kabuk kısmı limon sarısı rengindedir. Eskiden Antalya bölgesinde geniş çapta yetiştirilmekteydi. Zamanla bu bölgede Bergamotun yerini diğer turuncgiller aldı. Bununla beraber halen Antalya civarında bu tür az miktarda bulunmakta ve meyvelerinden reçel yapılmaktadır. Bergamot esansının sanayideki önemi sebebiyle yer yer tekrar yetiştirilmeye başlanmıştır.

Kullanıldığı yerler

Meyve kabukları sıkılarak bergamot esansı elde edilir. Yeşilimsi Sarı renkli, hoş kokulu ve acı lezzetli bir sıvıdır. Parfümeri (itriyat) sanayiinde kullanılmaktadır. Usaresinden kalsiyum sitrat ve sitrik asit elde edilir. Koku vermesi için bazen çaylara da karıştırılır. Ayrıca çeşitli yörelerimizde reçeli yapılarak Kışın yenilir.

Brokoli

Yaklaşık 30 yıldır yurt dışında ve yurt içinde araştırmalar yapan Prof. Dr. İbrahim Adnan Saracoğlu Brokoli'nin prostat ve üriner sistem hastalıklarının tedavisinde kullanılabileceğini savunuyor. Tıbbın gücüne inanan ve bu gücün yeni buluşlarla güçlenip, insanlığa yeni hizmetlerle gelineceğini bilen bir düşünceyle Brokoli araştırmalarına başlayan Saracoğlu 11 yıldır üzerinde çalıştığı Brokoli gerçeğine kendisini bitkilerin şifalı gücüne inanması ve Avrupa'da bu tür çalışmalara daha fazla önem verilmesinin ulaştırdığını vurguluyor. Prof. Dr. İbrahim Adnan Saracoğlu'nun İngilizce ve Almanca olarak yayınlanan aşağıda özetini alıntıladığımız makalesini konuyla ilgilenenleri aydınlatacağı düşüncesindeyiz

Brokoli Gerçeği

İyi huylu prostat büyümesi (BPH), prostatitis (prostat) ve kronik idrar yolları enfeksiyonu, bugün dünya insanların (1.350.000.000) büyük bir problemidir.

Böylesine bir problemin kimyasal (ilaç) yöntemleriyle veya ameliyat yaklaşımıyla çözülemeyeceği inancında değilim. Bu yöntemlerin yetersiz veya etkisiz kaldığı durumlarda Brokoliyi mutfağımızdan sağlığınıza taşımayı amaçladım. Brokoli üzerine araştırmalarımı bazı televizyon kanallarında ve yazılı basında açıkladım. İnsanların bu konuya sahip çıkacağını ve pek çoğunun şifa bulacağını bilmekteyim. Görsel ve yazılı medya insanların hayatının bir parçası olmuştur. Ben 11 yıllık çalışmamı açıklarken bunun laboratuarlardan ve üniversitelerden insanlara ne kadar ulaşacağından endişeliyim. Bu düşüncelerime ve bilimsel görüşlerime sahip çıkan Almanya ve Amerika , Medikal Forumlarında Brokoli tedavisi üzerine Web sayfası açarak kendilerine yardımcı olmamı talep etmişlerdir. Bu taleplerini gerek bilim adına gerekse de insanlığa hizmet adına kabul ettim. Almanya Medikal Forumda ve Amerikada Prostatitis Foundation Forumda adıma Web sayfası açıldı. Dünyada, brokoliyi prostat tedavisinde ilk uygulayan bir bilim adamı olarak ülkem adına gurur duymaktayım.

Brokoli ülkemize son bir kaç yıldan beri girmiş bir sebzedir. Roma imparatorluğu döneminde esas yetiştirildiği bölgelerden bir tanesi de Akdeniz sahilleri idi. Özellikle Amerika ve Avrupa'da en çok tüketilen sebzeler arasındadır. Amerika'da brokoli tabletleri satılmaktadır. Ancak, bu tabletler Prostat şikayetlerine karşı etkin değildir. Bu tabletler, 3-4 günlük brokoli tohumlarının filizlerinden elde edilmektedir. Brokoli sebzeden elde edilmemektedir.

Brokoli her insanın mutfağından sağlığına taşıyabileceği ve hazırlanması en kolay sebzelerden biridir.

Brokoli içerdiği maddeler açısından insan sağlığı üzerinde çok faydalıdır. Vitamin değerleri açısından; A, E ve C vitaminlerini içermektedir. İçerdiği flavonoidler bakımından bağışıklık sistemimizi güçlendiren bir özelliğe sahiptir. Antibiyotik özelliğe sahip olan brokoli , bu yönüyle prostatitis'e (prostat enfeksiyonu) karşı çok etkindir. Hiç bir antibiyotik yoktur ki bağışıklık sistemimizi zayıflatmasın. İşte brokolinin önemi bu noktada ortaya çıkmaktadır; aynı zamanda hem bağışıklık sistemimizi güçlendirmekte hemde antibiotik vazifesi görmektedir.

Brokoli , meme, prostat, bağırsak ve idrar kesesi kanserlerine karşı güçlü bir koruyucudur. Amerikada özellikle bu kanser türlerine karşı brokolinin içerdiği bazı maddeler (sulforafen vs) zenginleştirilerek kanser tedavisinde başarı ile kullanılmaktadır. Brokoli içerdiği bazı indol ve indol türevleri (bitkisel hormonlar) açısından ayrı bir önem taşımaktadır. Bu sayede vücudumuzdaki hormon dengesini ayarlayıcı özelliğe sahiptir. Yine Amerika'da bazı klinikler menopoz dönemindeki bayanlar için östrojen hormonunun düzenli çalışması için brokolideki bitkisel hormonlardan yararlanmaktadırlar.

Brokolinin kendine özgü olan selülozik yapısı (lifli yapı) bağırsaklarda oluşan toksinlerin (toksin atıcı) uzaklaştırılmasında ve alınmış olan ağır metallerin emilmesinde büyük rol oynamaktadır.

Brokolinin bu lifli yapısı dışkının düzenli bir şekilde dışarı atılmasını sağlar. Kabızlığı önleyicidir. Bugün dünyada üzerinde en çok araştırma yapılan sebzelerde ; beyaz lahanada, turp, domates, brokoli ve havuç en ön sırayı almaktadır.

Brokolinin gücü

Brokoli , prostatitis, iyi huylu prostat büyümesi (BPH) ve idrar yolları enfeksiyonuna karşı önleyici ve tedavi edici güce sahiptir. Brokolinin şifalı gücünden istifade edebilmek için mutlaka kullanma şekline uymak zorundayız. Kullanma şekli bir KÜR olarak yapılmalıdır. Aksi taktirde haftada bir kaç defa tüketmenin sadece besin değerleri açısından faydası vardır.

Sebze olarak Brokoli ; A, C, E ve Karotin vitaminleri bakımından oldukça zengindir . Demir, selen, bakır ve potasyum kaynağıdır. Brokoli, klinik deneylerle (Almanca , İngilizce) kanıtlanmış özellikle prostat ve meme kanserine karşı etkin 5 farklı koruyucu madde içermektedir. Bunlardan en güçlü olanı sulforafen dir. Prostat rahatsızlıklarının kansere dönüşmesinde brokoli güçlü bir önleyicidir. Bu görevini içerdiği myrosinaz enzimi yardımıyla sağlamaktadır. Brokoli indol bakımından oldukça zengindir. İndoller bitkisel hormonlardır. Brokolide bulunan bazı indollerin özelliği , hormon dengesini sağlamaktır. Meme kanserinin oluşumunda hormon dengesizliğinin rol oynadığı gerçeği klinik deneylerle kanıtlanmıştır. Brokoli bağışıklık sistemimizi güçlendiren 5 etkin madde içermektedir. Brokoli bununla da kalmayıp aynı zamanda antioksidan dır. Yani hücre zarlarına (membran) ve hücre DNA sına zarar veren serbest radikalleri nötralize (zararsız hale getirmek) etmektedir. Hücre DNA sını bozabilen serbest radikaller bu özelliklerinden dolayı kanserojendirler. Brokoliye antioksidan olma özelliğini kazandıran quercetin ve kaempferol maddelerini içermesidir. Quercetin, Prostatitis tedavisinde kullanılan ve bitkilerden elde edilen bir maddedir. Brokoli lifli bir yapıya sahip olduğundan, bağırsaklardaki ağır metalleri, safra asidi fazlasını sünger gibi emerek oldukça hızlı bir biçimde dışarıya atılmasını sağlar. Brokoli , bu özelliğinden dolayı hem toksin atıcı hem de bağırsak sistemini düzenleyicidir.

Çimlenmiş Brokoli Tohumları: Çimlendirilmiş Brokoli tohumları sebze olarak kullanılan Brokoliye göre ; ortalama 50 kat daha fazla sulforafen içerirler ve Sulforafen Phase II enzimlerini aktive ederek kansere, mutasyona ve serbest radikallere karşı harekete geçirirler. Amerikada, çimlendirilmiş Brokoli filizlerinden (broccoli sprouts) tabletler yapılmakta ve satılmaktadır.

Prostatitis (Prostat Enfeksiyonu)

Prostat enfeksiyonunun iki şekli olduğu tıp otoriteleri tarafından savunulmaktadır. Bunlardan birincisi bakteriyel Prostatitis (bakteriyel prostat enfeksiyonu), ikincisi ise non-bakteriyel prostatitis (bakteriyel olmayan prostat enfeksiyonu) dur. 1998 yılında bir grup Amerikalı ve Kanadalı bilim adamı , 1 Aralık 1998 tarihinde Journal of infectious Urology dergisinde yayınladıkları makale de bakteriyel olmayan prostat enfeksiyonunun gerçekte bakteriyel prostat enfeksiyonu olduğunu kanıtlamışlardır. Bakteriyel-Biyofilim teorisi ile açıkladıkları bu prostat enfeksiyonunu tedavi etmek daha da zor görünmektedir. Genel olarak prostat enfeksiyonunu Antibiyotiklerle tedavi etmek çoğu zaman mümkün olamamaktadır. Bunun nedeni de antibiyotiklerin , prostatın içine kadar girememesidir. Genel olarak bir enfeksiyonun başarı ile tedavi edilebilmesi için bağışıklık sisteminin de güçlü olması veya güçlendirilmesi gerekmektedir.

Prostatitis de Brokolinin Fonksiyonu

Brokoli aynı anda iki özellik birden göstermektedir. Birincisi bağışıklık sistemini güçlendirmesi, ikincisi ise antibiyotik (anti-inflammatory effects of antibiotics)) özelliğe sahip olmasıdır . Güçlü bir bağışıklık sistemi enfeksiyonlara karşı daha güçlü demektir. Halbuki antibiyotikler bağışıklık sistemimizi zayıflatırlar. Bu nedenle antibiyotik kullananlar beraberinde çoğu kez vitamin alarak veya sağlıklı ve dengeli beslenerek bağışıklık sistemlerini güçlendirmeye çalışırlar. Ancak, alınan antibiyotiklerin çoğu bağırsak florasını etkilediklerinden, vitaminlerin, kofaktörlerin, minerallerin ve besinlerden gelen bazı etkin maddelerin emilmesine engel olabilmektedirler. Brokoli giriş kısmında bahsedildiği gibi bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve içerdiği pseudoantibiyotik özellikli etkin maddelerle prostatitis' e karşı etkin rol oynamaktadır.

İyi huylu Prostat büyümesi (Benigne ProstateHyperPlasie) = BPH

Genel olarak prostat , 40-50 yaşları arasındaki erkeklerin % 43 'ünde görülmekte , 50 yaş ve yukarısında %60 lara kadar çıkmaktadır. Dünya sağlık teşkilatının verilerine göre 185.000.000 erkek bu rahatsızlıktan şikayet etmektedir. Prostat büyümesin sebebi olarak bir çok teori öne sürülmektedir. Bunlardan en önemli iki tanesi beslenme ve hormonal düzenle ilgilidir. Beslenme

her ne kadar önemli bir sav ise de , Testosteron hormonunun bu rahatsızlığa neden olduğu teorisi ağırlık kazanmaktadır. Erkeklerin testislerinde (haya) oluşan Testosteron hormonu (TH), belirli yaşlardan sonra prostat bezine (kestanecik) ulaşamamaktadır. Prostatı bezinin salgılama görevini yapabilmesi için TH 'na ihtiyacı vardır. TH 'nun prostat bezine ulaşamaması sonucunda prostat bezi büyümeye başlamaktadır. Bu büyüme sonucunda prostat bezi idrar kanallarına baskı oluşturarak belirli şikayetlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunlar ; sık sık idrara çıkma (geceleri dahil) , idrarını tutamama, idrar yaparken zorlanma idrar yaparken çatallanma , idrar yaparken yanma , idrar torbasını tamamen boşaltamama (miksiyon) , idrar yaptıktan sonra damlama

gibi şikayetlerdir. Bu şikayetler doğrultusunda idrar kesesi her defasında tam boşalamadığından bakteriyel enfeksiyonlara da neden olabilmektedir. Bunun sonucunda da idrar yolları enfeksiyonları bu rahatsızlığa paralel olarak gelişmektedir . Prostat büyümesinin neden olduğu olumsuz etkilerden bir tanesi de erkekte cinsel isteksizliğe ve iktidarsızlığa neden olmasıdır. Cinsel isteksizlik , Prostatitis hastalarında da ortak bir olgudur.

BPH de Brokolinin fonksiyonu

Brokoli , içerdiği bazı indol derivatları ve mediyatörler vasıtasıyla biyosentez mekanizmasını harekete geçirerek Testosteron Hormonunun Prostata ulaşmasını sağlamaktadır. Böylece Prostat normal salgılama fonksiyonlarını yavaş yavaş yerine getirmeye başlamaktadır. 21 günlük Brokoli Kürü neticesinde BPH (iyi huylu prostat) hastaları daha 2-3 gün içerisinde idrara bağlı şikayetlerinin nasıl azaldığını görebilmektedirler. Brokoli Kürünü yapan erkeklerin hemen hemen hepsi cinsel isteksizliklerinin önemli ölçüde ortadan kalktığını söylemektedirler. Tabi ki hastalığın seyrine göre 21 günlük başlangıç kürü yeterli olmayabilir. Uzun yıllardır iyi huylu prostat büyümesi rahatsızlığı olanlar (6-7 yıl) bir kaç ay sonra şikayetlerinin tekrar başladığını göreceklerdir. Bu durumda sadece bir haftalık Brokoli Kürü nün uygulanması yeterli olabilmektedir. Kısaca her BPH hastası kendisini bilir. İyi huylu Prostat büyümesine yeni yakalanmış olanlar 21 günlük Brokoli Kürü ile enaz 10 - 11 ay rahat edebilmektedirler. Daha sonra bir haftalık kür ile tekrar uzun zaman rahat edebilmektedirler.

Prostatitis ve BPH hastalarının , kür boyunca kesinlikle acı biber, alkol ve kahve tüketmemeye (nescafe ve türk kahvesi) ve de hayvansal yağlardan uzak durmaya özen göstermeleri gerekmektedir. Beslenmede BPH ya neden olan etkenlerin başında hayvansal yağlar gelmektedir. BPH hastalarının genelde gün boyu bol su tüketmeleri hekimlerin önerileri arasındadır.

Hazırlanması ve Kullanılması :

Bu yardımcı tedavi şekline başlamadan önce mutlaka bir hekime gittiğinizi kabul ediyorum. Kesinlikle bir hekime gitmeden prostat şikayetlerine iyi geliyormuş düşüncesiyle hareket ederek, brokoli kür tedavisini uygulamayınız. Mutlaka hekime gidiniz ve teşhisinizi koydurunuz. Eğer konulan teşhis; Prostatitis veya BPH (iyi huylu Prostat büyümesi) veya idrar yolları enfeksiyonu ise bu taktirde brokoli kür tedavisini çekinmeden bir yardımcı tedavi olarak uygulaya bilirsiniz. Brokoli'nin yan tesiri yoktur ve ilaçlarla da etkileşmesi söz konusu değildir. Ancak brokoliye karşı alerjisi olanların bu tedaviyi uygulamamaları gerekir. Genel bir kural olmamakla beraber, süte karşı alerjisi olanların % 25 oranındada brokoliye karşıda alerjileri olduğu gözlenmiştir. Hekiminizin size verdiği ilaçları alarak , Brokoli tedavisini de bir yardımcı ve önleyici tedavi olarak uygulayabilirsiniz.

Brokoliyi pazarlarda , manavlarda ve bazı süper marketlerde taze veya dondurulmuş olarak bulabilirsiniz. Brokoliyi alırken taze ve sararmamış olduğuna dikkat ediniz. Eğer Brokolyi fazla miktarda aldıysanız, 250 gramlık porsiyonlar halinde yıkamadan mutlaka buzdolabınızın buzluk kısmında saklayınız. Günlük ihtiyacınızı hergün buzluktan alıp, yıkayıp hazırlayınız.

Bitkinin hem odunsu saplarını hem de çiçekli bölümlerini kullanabilirsiniz . En az 250 gr , en fazla 500 gr brokoli 1 litre suyla ağız kapalı bir kaptaki 5 dakika kaynatılır (1 lt su için 250 gr.dan fazla kullanılan brokolinin etkisi artar fakat 500 gr.dan fazlası da gerekmez) Süzülüp bir başka kaba alınan brokoli suyunun yarısı sabahları aç karnına Diğer yarısı da aksamları yine aç karnına ılık veya soğuk olarak içilmelidir. Hazırlanan 1 lt su aynı gün tüketilmeli ve ertesi gün için yenisi hazırlanmalıdır .Brokoli suyu içildikten sonraki 20 dakika boyunca su hariç hiç bir şey yenilip içilmemelidir . Pişirdiğiniz brokoliyi de öğleyin yemeğinizin yanında salata olarak yenmelidir . Bu uygulama 1 hafta boyunca her gün yapılacaktır . Her 7 günden sonra 3 günlük bir ara verilmelidir . Bu işleme 3 defa (3 'er günlük aralar hariç 21 gün) devam edilmelidir.

Centiyane

(Centiyana / Yılan otu / Eşek turpu / Gentina lutea / Gentina radix)

Doğu Karadeniz Bölgesi ve Uludağ'da yetişen, 1 metre kadar yüksekliğinde, geniş yapraklı, kalın köklü bir bitkidir. Kökü acıdır. İçi Sarı, dışı esmerdir. Kökü şifalıdır. Sarı ve mavi türü vardır. İştah artırır, hazmı kolaylaştırır, ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir, mide zafiyeti ve ekşimelerini giderir. Kansızlıkta da faydalıdır

Ceviz

Mayıs ve haziran ayında çiçek açan ceviz ağacı bünyesinde yağ, tuz, albümin, karbonhidratlar, gümüş iyonu, sodyum, potasyum, B1, B2, B3, B6 ve E vitamini barındırır.

Bakımlı Saçlar

Badem yağı, çörek otu ve ceviz yağını aynı oranlarda karıştırın ve haftada bir kez bu karışımla saç diplerinize masaj yapıp yarım saat kadar bekletin. Daha sonra doğal bir sabunla yıkayıp durulayın. Saçlarınızın hiç olmadığı kadar parlak, canlı ve kuvvetli olduğunu göreceksiniz.

İçi Başkalarının Olsun

Bırakın cevizin içini başkaları yesin, hiç önemli değil. Ama siz de bu arada boş durmayın ve cevizin kırılan kabuklarını toplayıp muhafaza edin. Siz bu ceviz kabuklarıyla kendinize bir çay demleyeceksiniz. Kayserinin bazı yörelerinde kullanılır.

Kanınız Temizlensin

Bunun için bir miktar ceviz yaprağını ve kekiği beraberce kaynatın. Balla tatlandırarak içeceğiniz bu karışım iyi bir kan temizleyicidir. Aynı zamanda kansızlık şikayeti olanlara da ceviz iyi bir şifa kaynağıdır. Yine yukarıda tarif edilen karışımı hazırlayarak haftada birkaç kez içiniz.

Ceviz Yaprakları

Eklem ağrılarında ceviz yapraklarından yararlanabilirsiniz. Ayrıca ceviz yaprakları evinizin muhtelif yerlerine koyulursa sinek ve böcekleri o bölgelerden uzak tutmaya yarar.

Sivilcelerde

Cevizin dışındaki yeşil kabuklarının suyunu çıkartın ve sivilceli yerle bu sudan sürünüz. Rivayet olunur ki birkaç günde sivilceler iyileşecektir.

Dikkat

Ateşli mizacı olan kişilere ceviz zararlıdır. Baş ağrısı yapar. Ayrıca ceviz ciğere, mideye ve dimağa kuvvet verip ağız kokusunu da giderir. Basur için faydalı olduğu rivayet edilmekte ve bunun için balla karıştırılarak yenilmesi tavsiye edilmektedir.

Diğer Etkileri

Aromatik kokulu yaprakları kabızlığa, iştahsızlığa, kan temizlenmesine ve hazımsızlığa karşı yararlıdır.

Dıştan Kullanım

Ceviz yapraklarının suyu banyo suyuna ilave edilirse kemiklerdeki zafiyetlere karşı yararlıdır. El ve ayak tırnaklarındaki iltihaplarda, egzamalarda, apselerde, hanımların akıntılarında dıştan kullanımı çok olumlu sonuçlar verir.

Ve Yine Yaprakları

Gırtlak, diş etleri ve boğaz hastalıklarında gargara yapılarak veya ağız çalkalanarak kullanılmalıdır. Tabi ki yapraklarının suyunu kullanacaksınız.

Saç Dökülmelerinde

Saç bakım reçetemizden sonra bir de saç dökülmesi şikayeti olanlar için önerimiz olacak; eğer ceviz yapraklarını banyo suyuna karıştırıp yıkanırsanız saç dökülmenizi önler. Bunun için başa banyo suyu ile çok iyi masaj yapmak gerekir.

Demleme Yöntemi

İki büyük taze veya kuru ceviz yaprağının bir litre suda demlenmesiyle hazırlanır. Kurt ve solucan düşürücü olarak günde iki fincan içilmelidir.

Kanamalara, hemoroite karşı lavman biçiminde dıştan kullanmak üzere iki avuç başak bir litre suda demlendirilerek kullanılır.

İki avuç taze veya kuru ceviz kabuğunun bir litre su ile kaynatılmasıyla hazırlanan sıvı, kurt düşürücü olarak günde iki fincan içimi kullanılmalıdır.

Raşitizm İçin

Raşitizme, şeker hastalığına, lenf hastalığına karşı sekiz-on yaprak ceviz kabuğu bir litre suda kaynatılır ve günde iki çay bardağı içilir.

Banyo, kompres ve losyon için 15 adet yaprak bir litre suda kaynatılarak dıştan kullanılır.

Toz Halinde

Güçlendirici, mikrop öldürücü ve yara kapatıcı olarak iki kahve kaşığı ceviz kabuğu tozu herhangi bir çay çeşidinin içinde demlenirken atılıp günde iki fincan kadar içilir.

Ayrıca dört kahve kaşığı ceviz kabuğu tozu kaynatılmış civan perçemi ya da öküz gözüne katılıp losyon ya da kompres şeklinde haricen kullanılır.

Ciğerotu

(*Pulmonaria officinalis*)

Hodangiller familyasından, 10-15 cm boyunda, uzun ömürlü otsu bur bitkidir. Çiçekleri önce kırmızımtıraktır. Sonra mor ve mavimsi bir renk alır. Gövdesi dik ve tüylüdür. Tanen, müsilaj, şekerler, reçine ve sabit yağ içerir. Tedavi için yaprakları kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Göğsü yumsatır. Öksürüğü keser. Akciger hastalıklarında faydalıdır. İdrar söktürür.

Civanperçemi

(*Binbiryaprak otu / Kandilçiçeği / Schafgarbe / Milliefeuille / Herbeaux charpentiers / Yarrow*)

Haziran-eylül aylarında, beyaz veya pembemsi renkli çiçekler açan, yol kenarlarında, tarlalarda ve kurak topraklarda yetişen 20-100 cm yüksekliğinde, kokulu, çok senelik ve otsu bir bitki. Binbiryaprak otu veya kandilçiçeği olarak da anılmaktadır. Gövdeleri dik, dalsız ve yumuşak tüylüdür. Yaprakları sapsız ve koyu yeşil renklidir. Çiçekleri, küçük tepecik (kapitulum) halinde bir araya toplanmış olup, yalancı bir semsiye durumunu meydana getirirler. Bu kapitulumun dış tarafında 5-6 tane dil şeklinde beyaz renkli Dişi çiçekleri, orta kısmında ise tüp şeklinde, kirli-beyaz renkli erdişi çiçekleri vardır. Meyveleri gri renkli ve tüysüzdür.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzey ve Doğu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı, yapraklı ve çiçekli dallarıdır. Dallar ve çiçekler henüz tamamen açılmadan toplanır ve gölgede kurutulur. Bitkinin bu kısımları uçucu yağ, sabit yağ ve acı glikozit maddelerini ihtiva ederler. Kuvvet verici, uyarıcı, idrar ve gaz söktürücüdür. İçerisindeki Sincolden dolayı antiseptik, balgam söktürücü ve midevidir. Yara iyi edici bir özelliği vardır. Basurda sulu hulasası fitil halinde verilir. Memleketimizde 20 kadar binbiryaprak otu türü tespit edilmiştir. Bunların ekserisi halk arasında yukarıdaki tür gibi kullanılmaktadır.

Civanperçemi sinirleri güçlendirir, kimyasal değişimleri hızlandırır. Gözenekleri açıp toksinlerin dışarı atılmasını, kanın temizlenmesini sağlar. Bu özellikleri ile civanperçemi, soğuk algınlığı ve benzeri hastalıklara iyi gelir.

Yirmi dört Saatte Sağlık

Üşütme başlangıcında civanperçemi içildiğinde bir günde insanı tekrar sağlığına kavuşturabilir. Aynı zamanda idrar söktürücüdür.

Dezenfekten Olarak Civanperçemi

Dıştan kullanıldığında civanperçemi bölgesel uyuşturucu ve dezenfekten edici yerine geçer. Bir böcek ya da sivrisinek sokmasında civanperçeminin yaprağı, ağızda çiğnenip hasar gören yere konulursa acı ve kaşınma duygusunun kısa sürede kaybolduğu görülür. Aynı yöntemle ani olarak yakalandığınız diş ağrılarından da kurtulabilirsiniz.

Bilinen hiç bir yan etkisi olmayan civanperçemi genel menopoz sıkıntıları, kadınların muayyen gün rahatsızlıkları, zona çıbanları. iltihaplı yaralar ve çocuklarda yatağa işlemelerde oldukça yararlıdır.

Böbrek Rahatsızlıklarına

Kurutulmuş civanperçeminden, bir litre kaynar suya 20 gr. koyup 15 dakika süreyle demlemeye bırakın. Bu çaydan günde iki büyük fincan ya da yemek arası saatlerde günde üç bardak içerseniz böbrek ve mesane rahatsızlıklarınıza iyi geldiğini göreceksiniz.

Cildinizde Bozukluk Var mı?

Bir çay bardağı sıcak suya bir tatlı kaşığı civanperçemini koyup 20 dakika demledikten sonra süzün. Uyumadan hemen önce temizlenmiş cildinize pamukla sürün, kurusun; bir kez daha sürüp yatın. Eğer cildinizde çöküntüler varsa zamanla düzeldiğini göreceksiniz.

Egzama İçin

Bir avuç civanperçemini dört bardak suyla kaynatıp egzama bulunan yerleri bu su ile yıkayın.

Çakalerigi

(Pflaume / Prune / Plum)

Güllgillerden, Nisan-Mayıs ayları arasında, beyaz renkli çiçekler açan, 1-3 m yüksekliğinde, dikenli bir ağaçtır. Ormanlarda, çit kenarlarında ve kırlarda rastlanır. Gövdeleri silindirik, kabuğu koyu gri renkli ve çok sık dallıdır. Küçük dalların ucu dikenlidir. Çiçekleri beyaz renklidir. Meyveleri sonbahar veya kışa doğru olgunlaşan mâvimsi siyah renkli, küremsi şekilli ve ekşi lezzetlidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Ege ve Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı, çiçekleri ve Kurutulmuş meyveleridir. Çiçekler kuru bir havada toplanır ve derhal kurutulur. Çiçekleri hafif müleyyin ve kan temizleyicidir. Meyvelerinde şekerler ve organik asitler vardır. Ishali keser. Mide ve barsakların düzenli çalışmasını sağlar. Terletir ve vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Boğaz ve bademcik iltihabını giderir. Anne sütünü artırır.

Çamfıstığı

(Pinus pinea)

Çam kozalaklarının içinden çıkartılır. Kuvvetli bir besindir. Günde 2 çorba kaşığından fazla yenmemelidir.

Kullanıldığı yerler: Bronşit verem ve akciğer hastalıklarının çabuk isilesmesine yardımcı olur. Afrodisyak (Cinsel istekleri artırıcı) özelliği vardır.

Çay

Toplum olarak bütün toplantı ve dinlenme zamanlarımızın vazgeçilmez içeceği çay aynı zamanda ilaç olarak ta kullanılır. İçinde bulunan kafeinin uyarıcı özelliği sebebiyle uyku kaçıırır. Gece geç saatlere kadar oturmak isteyenler akşam yemeğinden bir kaç saat sonra üç dört bardak biraz demli çay içerlerse istediklerine kavuşabilirler

Damar Sertliği

Taze olarak demlenip hemen tüketildiğinde çayın, damar sertliğine iyi geldiği bilinmektedir.

Kemik Erimesi

Kemik erimesi hastalığında (osteoporoz) son yapılan araştırmalarda günde içilen üç dört bardak

yeni demlenmiş bakır renginde çayın kemik erimesine karşı iyi geldiği tespit edilmiştir. Bu hastalığın tedavisinde uygun zamanlarda ve uygun demle içilen çay tavsiye edilmiştir. Ancak unutmayın çay içmek için en uygun zaman yemeklerden en az iki saat sonrasıdır.

Gözler için Çay

Gözlerinizde arpacık çıktıysa veya herhangi bir sebeple gözünüz kızardıysa bayat çay ve bir parça pamukla gözünüze kompres yaparsanız kısa sürede kızarıklığın geçtiğini göreceksiniz.

Ayrıca ; çay hafif yanıklarda kompres yapılarak kullanılır.

Bayatlamadan tüketilen çay kalbinizi de korur.

İçinde bulunan tein maddesinin sinirleri yatıştırıcı özelliği vardır. Kendinizi asabi hissettiğinizde veya sıkıntılı olduğunuz zamanlarda çay demleyin ve fazla bekletmeden için.

Unutmayın iyi bir çay içmek istiyorsanız veya kendinizi çay tiryakisi olarak görüyorsanız bilin ki çay demlemek için en ideal demlik hakiki porselen demliktir.

Çay Demleyelim

Çay suyunu en fazla 10 (on) saniye kadar kaynatın. Asla fazla değil. Beklemeden hemen çayınızı demleyin. Ve demlediğiniz çayı 15 dakika içinde tüketmeye bakın.

Yeşil çay

Çin çayı olarak da bilinen yeşil çayın sahip olduğu vitaminler açısından siyah çaya oranla daha değerli olduğu yönünde uzmanlar hemfikirdirler.

Yeşil Çay Hapı

Amerikalı bilim adamlarının yaptıkları araştırmalar sonucunda içinde bulunan extract maddesi nedeniyle kanser tümörlerini oluşmadan yok ettiği ileri sürülerek hap şeklinde piyasaya verildi. 500 miligramlık kapsüller halinde satılan yeşil çay hapları yemekle birlikte günde bir veya iki kapsül alınabiliyor. Yeşil çayın halen Amerika'da ünlü Maya Kliniğinde kan kanseri hastalarına verildiği biliniyor.

Çemen

(Wärmflasche / Fenugrec / Fenugreek / Buy otu)

Nisan-haziran aylarında, sarımsı-beyaz renkli çiçekler açan 20-40 cm yüksekliğinde, bir senelik, otsu bir bitki. Buy otu, hulbe otu olarak da bilinmektedir. Gövdeleri dik, silindirik biçiminde, içi bos ve oldukça dallıdır. yaprakları saplı ve 3 yapraklıdır.

Çiçekler teker teker veya 2 tânesi bir arada olmak üzere bir yaprağın koltuğundan çıkar. Meyveleri düz veya az çok kıvrılmış olup, fasulye meyvesine benzer. İçinde esmer-Sarı veya kırmızımsı 6-20 tohum taşır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya, Marmara, Orta, Güney ve Güneydogu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısımları tohumlarıdır. Olgun meyveler toplanır, güneşte kurutulduktan sonra, sopa ile dövülerek tohumlar meyvelerden dışarı çıkarılır. Tohumlarında müsilaj, uçucu yağ ve sâbit yağ, alkaloit, kolin, rutin gibi maddeler vardır. Eski devirlerde Asya memleketlerinde sehvet artırıcı ve harplerde cesâret verici olarak çok kullanılırdı. Bugün tasidigi müsilajdan dolayı, yumuşatıcı ve balgam söktürücü olarak kullanılmaktadır. Kuvvet verici ve istah açıcı olarak, rasitizm, diabet, tüberküloz ve kansizliklarda da kullanılmaktadır. Unu, pastirmanin üzerini örten ve "çemen" ismi verilen karışımı (Bu karışım Sarımsak, kırmızı biber ve çemen tohumu unundan ibârettir.) hazırlamak için kullanılır.

Çıbanotu

(Binbiryaprak otu / Kandil çiçeği / Schafgarbe / Milliefeuille / Herbeaux charpentiers / Yarrow/ Veronica officinalis)

Yavşanotu diye de anılan çıbanotu , kuru toprağı sever . Ormanlarda , ağaçların kesilmiş olduğu

yerlerde , çitlerin diplerinde , hendeklerde , yol ve orman kıyılarında yetişir . Toprağın üstünde yatan tüylü ve sürüngen sapındaki , kenarları dişli yaprakları gümüş gibi parlar . Başını yukarı doğru kaldırmış olan çiçek başağındaki çiçekler , açık mavi-menekşe rengidir . Yapraklar , dokunulduğunda , saptan kolayca ayrılırlar . Çiçeklenme zamanı Mayıs'tan Ağustos' a kadardır . Üstünde çiçeklerin açmış olduğu , sap bölümü toplanır . En etkili olan bitkiler , orman kıyılarında ve meşe ağaçlarının altında yetişenleridir .

Bu geleneksel bitki , kan temizleyici olarak çok aranır ve taze ısırgan otu yaprakları ile birlikte kullanıldığında , kronik egzamaları iyileştirir . Rahatsız edici yaşlılık kaşıntılarında , çıbanotu hararetle önerilir . Zayıf ve duyarlı kişiler , sindirimi de uyaran bitkiyi , hafif bir mide ilacı olarak rahatlıkla kullanabilirler . Mide de sümüksel salgı birikimi ve bağırsak rahatsızlıkları da onunla tedavi edilebilir .

Ruhsal sürmenajlardan kaynaklanan sinirlilik halleri tedavisinde bitki olağanüstü iyileştirici güçlere sahiptir . Geceleri yatmadan önce içilen bir bardak bitki çayı oldukça şifalıdır . Özellikle , yoğun beyinsel çalışma yapmak zorunda olanlara , uykudan önce bu yatıştırıcı çaydan bir bardak içmelerini öneriyoruz . bu çay belleğinizi güçlendirecek ve baş dönmelerini yok edecektir . Kereviz kökü ile karıştırılarak alındığında , sinir yorgunluklarını ve melankoliyi ortadan kaldırır . Hatta mesane kumu , romatizma ve gut ile ilgili organ ağrılarını , çıbanotu büyük bir başarıyla tedavi edebilir .

unutkanlıktan şikayeti olanlar çıbanotu ve atkuyruğunu eşit oranda karıştırarak ve günde iki bardak içebilirler .

Çıbanotunun eskimiş kuru bronşiyal nezlelerde de sonuç verdiği görülecektir .

Ciğerotu , öksürükotu yaprakları , dar yapraklı sinirli ot ve çıbanotundan eşit oranda harmanlanarak hazırlanan çay göğüs hastalıklarına karşı kullanılabilir . Bu çay , bal ile veya haşlama suyunda eritilmiş nöbet şekeri ile tatlandırılabilir .

50g hindiba kökü , 25g hindiba yaprağı , 25g asperül (inci çiçeği) , ve 50g çıbanotu harmanı ile hazırlanan çay da sarılık , karaciğer ve dalak hastalıkları için şifalıdır . Bu bitkiler ince kıyılarak iyice harman edilir . Bir bardak suya yarım tatlı kaşığı bitki katılır ve gün boyunca 2 bardak , tatlandırılmadan içilir .

Çiçeklenme zamanında da , kronik deri hastalıklarında ve her şeyden önce egzamada önerilen , taze bitki özsuğu hazırlanabilir . Bu sudan günde yarım tatlı kaşığı alınır .

Çıbanotunun , iltihaplı ve zor iyileşen yaraları iyileştirmedeki başarısı , eski bitki kitaplarında da önemle öne çıkarılır . özellikle baldır kemiği üstündeki inatçı yaralar için de iyileştiricidir . Yaralar , önce , bitkinin kaynama suyuyla iyice yıkanıp temizlenir . Daha sonra , gece için , taze demlenmiş çaya batırılmış bir kompres yaranın üstüne uygulanır ve yara sıcak kalacak biçimde örtülüdür . Romatizma ve gut hastası olanlar da , kendileri kolayca hazırlayabilecekleri , etkili çıbanotu tentürünü denemelidirler . Bu tentür dıştan olarak sürülür , içten ise günde 15 damla , biraz suyla inceltilerek kullanılır .

Her yıl , taze toplanmış çıbanotu çayını mutlaka içiniz ! Yalnızca atardamar sertliklerini azaltmakla kalmayıp , sizi daha başka rahatsızlıklardan korur ve kan temizleyici etkisi sayesinde , bedeninize yepyeni bir esneklik kazandırır .

Çıbanotu Çayı : Yarım veya bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır , 10 dakika demlendikten sonra süzülür .

Bitki özsuğu : Çiçek salkımlarının sapları yıkanıp , kurumadan mutfak robotu ile sıkılır . Elde edilen özsu küçük şişelere koyularak buzdolabında saklanır .

Bitki tentürü : İki avuç dolusu , ince kıyılmış çiçekli bitkinin üstüne 1 litre konyak eklenir . Konyak bitkilerin üstüne çıkmalıdır . Tentür şişesi , arada bir çalkalanarak , 14 gün boyunca güneşte veya sıcak bir ortamda bekletilir ve süre sonunda süzülerek , koyu renkli şişelere aktarılır . Serin bir ortamda saklanmalıdır .

Çifitotu

(Kokar sedef otu / Sezab / Rue)

Sedefotgillerden, çayırlarda ve hendek kenarlarında yetişen, zehirli bir bitkidir. Yaprakları geniş, çiçekleri küçük ve Sarı renklidir. Çiçekleri dalların dışına taşmış demetler halindedir. Keskin bir kokusu vardır.

Dikkat!

Zehirli olduğundan kesinlikle bir uzmana danışılmadan kullanılmamalıdır. Kullanırken kesinlikle tavsiye edilen doz asılmamalıdır.

Kullanıldığı yerler: Kalp çarpıntılarını giderir. Mide ağrılarını dindirir. Zeytinyağı ile kavrulduktan sonra çibani üzerine konulursa, çibani olgunlaştırır.

Çiğdem

(Krokus / Colchique / Crocus / Lahlah / Mahmurçiçeği / Colchicum)

Toprak altında, üzeri ince veya zarımsi birkaç pul ile örtülü, bir yumru tasiyan çok senelik bir bitki. Yaprakları çimen yaprağına benzer. Çiçekler genellikle 1-3 tâne veya türüne göre daha fazla olup, mor, beyaz-pembe Sarımsak renklerdedir. Çiçek taç yaprakları tüpsü olup, uç kısmında huni şeklinde genişlemiş ve 6 parçalıdır. Meyveleri çok tohumludur. Avrupa ve Akdeniz bölgesine yayılmış, 40 civârında türü vardır. Bunun da 20 kadari Türkiye'de bulunur. Genel olarak zehirli alkaloitler tasiyan bitkilerdir. Çiğdem türlerinin bir kısmı ilkbaharda, Diğer bir kısmı ise sonbaharda çiçek açmaktadır. Çok güzel olan çiçeklerinden dolayı da bir süs bitkisidirler. Daha çok kullanılabilecek ve tıbbî olarak bilineni sonbahar veya güz çiğdemi (Colchicum autumnale)dir. Bu da ağustos-ekim ayları arasında çiçek açan yumrulu bir bitkidir. Yaprakları ilkbaharda meydana gelir. Çiçekleri ise sonbaharda olup, pembemsi-mor veya beyazdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Farklı türlerde Türkiye'nin hemen hemen her tarafında.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı tohumları ve yumrusudur. Tohumlarında sâbit yağ, sakkaroz ve kolsisin isimli bir alkaloit bulunur.

Yumrularında da kolsisin, inulin, yağ, nişasta, sakkaroz bulunmaktadır. İdrar söktürür, Kabızlığı giderir. Kesinlikle tavsiye edilen miktardan fazla kullanılmamalıdır. Çiğdem tohumu ve yumrusundan hazırlanan preparatlar uzun zamandan beri damla hastalığına karşı kullanılmaktadır. Kolsisin bir ara kansere karşı kullanılmış da, hayvansal hücreler için çok zehirli olduğundan hâlen terk edilmistir. Kolsisinin hücre bölünmesini durdurması etkisinden faydalanılarak, poliploit mutasyonlar elde etmek için zirâatte kullanılmaktadır. Poliploit organizmalar genellikle normalden daha fazla olan büyüklükleri ile göze çarparlar. Bu metod sâyesinde ekonomik değer tasiyan bu bitkilerin yaprak veya meyve ürünlerini arttırmak mümkün olmaktadır.

Dikkat!

Zehirli olduğundan kesinlikle bir uzmana danışılmadan kullanılmamalıdır.

Çilek

(Kocayemiş / Fragaria / Strawberry / Fraisier / Erdbeere / Fraise)

Gülgillerden, sapları sürünge, çiçekleri beyaz bir bitkidir. Yemişi (Çilek) ilk zamanlar pembe olup, gelistikçe koyu bir renk ve güzel kokulu bir hal alır.

Türkiye'de yetiştiği bölgeler: Ege, Marmara, Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Vücudu kuvvetlendirir. Hasta olmayı önler. İdrar söktürür. Böbrek ve mesane hastalıklarının iyileşmesine yardımcı olur. Mide ve barsak tembelliğini giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Hasta olmayı önler. Barsak kurtlarını döker. Ateşi düşürür. Cilde tazelik ve güzellik verir. Diş taşlarını eritir. Midesi zayıf olanlar suyunu içmelidir.

Dikkat!

Bazı kimselerde alerji yapabilir

Çitlembik

(Maranta nişastası / Arrow-root / Terpentinpistazie / Térébinthe / Terebinth tree)

Sıcak iklimlerde yetişen "Maranta" adlı kamıştan veya ona benzer başka bitkilerin köklerinden çıkarılan beyaz bir tozdur. Nişastadan daha incedir. Kokusu ve tadı yoktur.

Kullanıldığı yerler: Çocuk maması yapımında kullanılır. Süt çocuklarına ve nekahat dönemindeki hastalara verilir. Hastalıklardan sonra görülen halsizlikleri giderir.

Nisan-haziran ayları arasında, yeşilimsi renkte çiçekler açan, 2-6 m yüksekliğinde, kışın yaprağını döken ağaçlar. Menengiç olarak da bilinir. Meyveleri önce kırmızımsı olup, daha sonra kahverengine döner. Ağacın dallarına yapılan yaralamalarla yahut da kendiliğinden sızmayla sakız elde edilir. Bu sakız, bal kıvamında, sarımsı veya grimsi renkli ve hoş kokulu olup menengiç sakızı adını alır. Batı Anadolu'da yabânî menengiçleri aşılama sûretiyle antepfıstığı elde edilmektedir.

Menengiç sakızı dahilen, idrar ve solunum yolları antiseptiği olarak kullanıldığı gibi, göğüs yumuşatıcı ve balgam söktürücü olarak da kullanılır. Meyveleri resin, uçucu yağ, palmitik, oleik, stearik asit gibi yağ asitlerini ihtivâ eder. Meyveleri idrar söktürücü etkiye sâhiptir. Gaziantep yöresinde meyveleri kavruarak menengiç kahvesi olarak kullanılır.

Çobançantası

(Çoban kesesi / Çoban torbası / Capsella bursa pastoris)

Medik ve Çingıldaklı Ot olarak da anılır . Düzensiz dişli yapraklar , Kara Hindiba da olduğu gibi, açılmış bir gülü andırırlar. Bitkinin boyu 40cm kadar uzayabilir . Çiçeklenme zamanı , Marttan Kasıma kadardır . Küçük kirli beyaz çiçekleri önce bir üzüm salkımı biçimindeyken , daha sonra uzun bir meyve salkımına dönüşür . İncecik saplarının ucunda , dokunulduğunda deri hissini veren , küçük kalp biçiminde meyveler yetişir.

Çobançantası çayı , her tür kanamalarda , günde 2-3 bardak içildiğinde büyük başarılar sağlar . Bir türlü durdurulamayan yara kanamalarında, burun , mide , bağırsak , ve düzensiz döl yatağı (rahim) kanamalarında şaşırtıcı bir etkiye sahiptir. Şiddetli adet kanamalarında , alışılmış tarihten 8-10 gün önceden başlayarak , günde 2 bardak bitki çayı içilir . Bu çay, ergenlik çağındaki adet kanamalarını düzenlemek için de kullanılır . Menopoz dönemindeki her kadın , 4 hafta boyunca günde 2 bardak içmeli , 3 hafta ara verdikten sonra devre devre tekrarlamalıdır . Bebek emziren genç anneler , memeleri şiştiğinde bir süzgecin içinde buğuda pişirdikleri bitkiyi iki bez arasına yerleştirerek , kompres biçiminde uygulamalıdır . Çobançantası ve atkuyruğu eşit karışımından hazırlanan ve günde 2 bardak içilen çay da , Böbrek kanamalarında özellikle önerilir.

Çobançantası, kan dolaşımını da düzenleyen bir bitkidir ve alçak tansiyonda olduğu kadar yüksek tansiyonda da önerilir.

Çobançantası çayı haşlanarak demlenir . Tansiyon normale dönene kadar , günde 2 bardak çay içilir . Çobançantası döl yatağı (rahim) kanamalarında da etkili bir iyileştirme gücüne sahiptir . Bu tür hastalıklarda da çay , rahatsızlık sona erdiğinde bırakılmalıdır . Bu çok değerli bitki , yüzeysel kas yapısı hastalıklarının tedavisinde çok önemli bir yardımcıdır.

Çobançantası Çayı : Yarım veya bir tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış bitki , orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır , 10 dakika demlendikten sonra süzülür .

Buhar Kompresi : İki avuç dolusu ince kıyılmış taze bitki , içine su kaynayan bir kabın üstündeki süzgece koyulur ve kapağı kapatılır . Buğuda yumuşayan bitkiler bir bezin arasına yerleştirilerek , hasta bölgeye uygulanır .

Turpgillerden bir çeşit yaban bitkisidir. Meyveleri torbaya benzer. Yaprakları rozet şeklinde olup, demet görünümündedir. Çiçekleri beyazdır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: Böbrek ve kum taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Ağrıları giderip, vücuda rahatlık verir. Burun kanamalarını durdurur.

Çobanpüskülü

(Stechpalme / Houx / Holly / Houx commun / Ilex aquifolium)

Çogunlukla çalı, bâzan da, 10-15 metreye kadar boyu uzayabilen bir ağaç. Yapraklar kalici, derimsi, oval, kenarları geniş disli ve dişlerin tepesi dikenlidir. Çiçekler iki evcikli olup, kurullar hâlinde bulunur. Meyvesi yuvarlak ve parlak kırmızıdır. Kuzey Afrika, Batı ve Güney Avrupa ve Batı Asya'dan Çin'e kadar olan bölgelerde yetişir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya ve Kuzey Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir. Meyvenin iç kabuğu ökse yapımında kullanılır. Odunu çok sert, ağır ve koyu renktedir. Çok iyi cilâ tutar. Tornacılıkta, kaplamacılıkta, çark dişi yapımında kullanılır. Körpe dalları kamçı sapı yapmaya yarar. Süs bitkisi olarak da yetiştirilir.

Çörekotu

(Çöreotu / Siyah susam / Sevkerak / Nigella / Schwarz-küemmel / Nigelle / Black cumin)

Haziran-temmuz ayları arasında yeşille karışık açık mâvi renkli çiçekler açan, 20-40 cm boyunda bir senelik, otsu bir bitki. Yol kenarları ve bilhassa ekin tarlaları içinde bulunur. Gövde dik ve kısa tüylüdür. Yaprakların alttakileri saplı, üsttekileri sapsızdır. Çiçekler uzun saplı ve tek tektir. Taç yaprakları iki loplu ve bal özü bezleri tasiyan 8 tâne küçük parça hâlinde. Meyveleri çok tohumlu olup, tohumlar siyah renkli ve oval şekillidir. Güney Avrupa, Balkan memleketleri, Kuzey Afrika, Türkiye ve Hindistan'da yetiştirilmektedir.

Sam çörekotu (Nigella damascena)

Yaprakları parçalıdır. Çiçekleri tek ve üst yapraklar tarafından örtülmüş durumdadır. Parlak mâvi çiçeklidir.

Kir çörek otu (Nigella arvensis)

10-30 cm yüksekliğinde mâvi çiçeklidir. Yaprakları sivri parçalıdır. Tohumları kurt düşürücü olarak da kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya ve Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları tohumlarıdır. Tohumları tamâmen olgunlaştıktan sonra toplanır ve güneşte kurutulur. Çörekotu tohumlarında uçucu ve sabit yağ, tanen, şekerler, glikozit bünyeli bir saponin ve alkaloidler bulunmustur. Tohumları gaz söktürücü, uyarıcı ve idrar söktürücü olarak kullanılmaktadır. Güzel kokusu sebebiyle müşhil ilâçlarının içine ilâve edilen iyi bir lezzet ve koku degistiricidir.

Resulullah Efendimiz (s.a.v) bir keresinde çörek otunun ölümden başka her derde deva olduğunu buyurduğu rivayet edilmiştir. Yararları bir hayli çok olan çörek otunun özelliklerini hemen sıralayalım. Çünkü belki tam bu esnada çörek otu kullanmanız gereken bir yemek yapıyor olabilirsiniz.

Enfiye Gibi veya Bal Şerbeti İle

Çörek otu enfiye gibi buruna çekildiğinde (tabi toz olarak) baş ağrısını geçirdiği rivayet edilir. Ayrıca çörek otu bal şerbetiyle beraber kaynatıp içilirse böbrek ve mesanedeki kumları eriterek çıkartır.

Diş Ağrıları İçin de Çörek Otu

Çörek otunun sirke ile beraber kaynatıp ılık bir duruma geldikten sonra bu su ile gargara yaparsanız diş ağrılarına fayda verir.

Sivilceler İçin

Çörek otunun suyu ile sivilcelere bir pamuk yardımı ile tampon yapılırsa sivilcelerin iyileşmesi için faydalıdır.

Hanımlara

Çörek otu bal ile birlikte tüketildiğinde anne sütünü artırır. Ayrıca çörek otu hanımların hayızlarını

söktürür.

Çörek otu Yağı

Çörek otu yağını nezle olduğunuzda burnunuza birer damla damlatırsanız hem nezlenizi hem de burundan nefes alıp vermeyi sağlıklı hale kavuşturacaktır. Soğuktan kaynaklanan baş ağrılarında çörek otu yağı ile başınıza masaj yaparak ağrıyı dindirebilirsiniz. Saçlara sürülen çörek otu yağı hem kepeklenmeyi önler hem de saçları sağlıklı yapar. Çörek otu yağı buruna çekildiğinde yüz felcine karşı faydalıdır. Çörek otu yağı sedef hastalığı, sivilceler ve siğillere karşı da oldukça yararlıdır.

Ayrıca Çörek otu ; kulunç ve siyatik ağrılarına karşı etkilidir. Ağrı ve sızıyı giderir. Sabahları kuru üzümle beraber alınan bir miktar çörek otu kan yapar. Mide ve bağırsak gazlarını çözer ve hazım için fayda verir. Sirke ile kaynatılıp basura sürüldüğünde iyi gelir.

Bir miktar çörek otunu balla karıştırıp sabahları düzenli olarak bir çay kaşığı yutarsanız unutkanlığı giderir ve zihni açar.

İştah açıcı, uyarıcı, tansiyon düzenleyici ve bakteri öldürücü özellikleri de vardır.

Dikkat

Hamileler bu bitkiyi fazla kullanmamalıdır.

Çöven

(Gipskrau / Gypsophile / Gypsophila / Sabunotu / Helvacikökü / Saponia officinalis)

Haziran-temmuz aylarında beyaz çiçekler açan, 50-60 cm yüksekliğinde çok dallı, çok senelik, kazık köklü, otsu bir bitki. Yaprakları sapsız, soluk yeşil renklidir. Çiçekler küçük pembe ve beyaz renklidir. Tohumlar küçük, hemen hemen böbrek şeklinde esmer renkli ve üzeri pürtüklüdür. Köklerinin dövülmesinden çöven elde edilir. Memleketimizde 27 kadar türü bulunur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Orta ve Dogu Anadolu

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları kökleridir. Konya ve Beyşehir havâlisinde bu bitkiye Dişi çöven ismi verilmektedir. Idrar söktürür. Terletir. Vücuda rahatlık verir. Kusturur ve balgam söktürür. Çöven köklerinde saponin, reçine ve şeker vardır. Eskiden beri temizleyici olarak, lekeleri çıkarmak için kullanılır. Memleketimizde ve Yakın Dogu'da "tahin helvası" yapımında da kullanıldığı için buna, helvaci çöveni ismi de verilmektedir. Bâzı yörelerimizde ve Kıbrıs'ta, pişirilerek salamura edilen hellim tipi peynirin bozulmaması için suyuna çöven kökü bırakılır. Trakya bölgesinde çöven otundan "köpük helvası" ismiyle beyaz, köpüksü helva yapılır.

Dalakotu

(Gemeiner / Gamander / Germander / Kurtluca / Duvarsedefi / Teucrium chamaedrys / Yemeşesi)

Haziran-eylül ayları arasında pembe veya beyazımsı renkli çiçekler açan, 10-30 cm boyunda, çok senelik, otsu bir bitki. Kısamahmuz, yer mesesi ve yer palamudu gibi adlarla da tanınır. Orman altları ile kurak çayırarda rastlanır. Gövdeleri yatık, gövdeden çıkan dallar ise dik, alt kısımları yuvarlak üst kısımları ise dört köşeli ve tüylüdür. Çiçekler yaprakların tabanında gruplar teşkil ederler. Pembemsi renkteki çiçekler tüp şeklindedir. Dalakotunun tüylü olanı "Teucrium polium" mayasıl otu olarak tanınmaktadır. Bitki, üzerini tamâmen kaplamış olan tüylerden dolayı beyaz-gri renktedir. Yaprakların kenarları bilhassa uca doğru disli ve içe doğru kıvrıktır. Çiçekleri beyaz renkli olup oval durumlarda toplanmıştır. Anadolu'da çogu yerde yaygındır. Aynı dalak otu gibi kullanılmaktadır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Karadeniz, Orta Anadolu ve Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı, toprak üstü kısımları, yâni çiçekli bitkidir. Çiçek açma mevsiminde çiçekli dallar toplanır, demet yapıp havadar bir yerde kurutulur. İstah açıcı, uyarıcı, yaraları iyi edici ve ateş düşürücü olarak kullanılır. Bitki uçucu yağ, aci maddeler, tanen, glikozit ve saponinler taşır.

Damkoruğu

(Dach-Hauwurz / Orpin / brûlant / Joubarbe / Des toits / Wallpepper / creeping jack / Kulokotu / Saksigüzeli / Sedum / Sempervium)

Etli yaprakları olan, bir veya çok çiçekli bir bitkidir. Beyaz-Sarı-pembe renkli olan çiçekleri, kürevi veya salkım durumunda bulunurlar. Çoğunluğu kuzey yarım kürede bulunan 600 türü vardır. Türkiye'de 35 türü bulunur. Tek veya çok yıllık bitkilerdir. Yaprakları tabanda rozetler meydana getirirler.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya ve Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Basur memelerini gidermek ve nasir tedavisi için kullanılır.

Defne

(Lorbeer / Laurier / Sweet bay laurel / Laurus nobilis)

6-18 m yüksekliğinde, yuvarlak tepeli ve sık dallı bir ağaç veya ağaççiktir. Almasık sapın iki yanında karşılıklı değil de aralıklı olarak bir sağda, bir solda bitmiş yapraklar şeklinde dizilmiş, 7.5-10 cm uzunluğundaki yapraklar oval biçimli, donuk renkli derimsi ve sert kenarları da genellikle dalgalıdır. Bitkinin sarımsı veya yeşilimsi beyaz renkte küçük çiçekleri, olgunlastığında rengi koyu mora dönen tek tohumlu, etli meyveleri vardır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Bütün Akdeniz çevresi, özellikle nemli boğazlar. Vatanı Anadolu'dur.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı yaprak ve meyveleridir. Yaprakları uçucu yağ yönünden zengindir. Baharat olarak kullanılır. Defne meyvelerinde de uçucu yağ ve diğer yağlar, acı maddeler bulunur. Meyveleri midevi ve sinir ağrılarına karşı kullanılır. Meyve yapraklarından elde edilen yağ cildi tahris edici merhemlerin içine konur. Aynı maksat için veteriner hekimlikte de, bundan başka sabun ve sampuanlara koku vermek için de kullanılır. Ayrıca, ateş düşürücü, terletici, istah açıcı, ve hazmi kolaylaştırıcı özellikleri bilinmektedir.

Dikkat

Hamilelerin kullanması tavsiye edilmemistir.

Bitkinin yaprak ve meyveleri kullanılır. Yaprakları uçucu yağ yönünden zengindir. Baharat olarak kullanılır. Defne meyvelerinde de uçucu yağ ve diğer yağlar, acı maddeler bulunur. Meyveleri midevi ve sinir ağrılarına karşı kullanılır. Meyve yapraklarından elde edilen yağ cildi tahriş edici merhemlerin içine konur. Aynı maksat için veteriner hekimlikte de, bundan başka sabun ve şampuanlara koku vermek için de kullanılır. Ayrıca, ateş düşürücü, terletici, iştah açıcı, ve hazmi kolaylaştırıcı özellikleri bilinmektedir.

Marmara ve Ege'nin bu güzel bitkisini hepimiz biliriz ama ona mutfaklarımızda gereken yeri vermeyerek ihanet ederiz. Defne ağacı, yapraklarını hiç dökmez ve defne yaprağı yeşilliğini hemen hiç kaybetmez ve kokusunu o güzelim kokusunu hemen hemen hiç yitirmez.

Kimi zaman et ve balık yemeklerinde yemeğin ağırlığını alması için kimi zamanda yaşadığımız kapalı mekanların havasını değiştirip hoş bir koku versin diye kullanılır defne

Diş Ağrılarına

Defne yaprağını sirke ile kaynatıp gargara yaparsanız diş ağrılarınızın ilk aşamasında ağrı kesici vazifesi görür.

Baş Ağrılarında

Defnenin suyu kaynatılıp içildiğinde şiddetli de olsa baş ağrılarına iyi geldiği rivayet olunur.

Yemeklerinizde

Çorba ve yemekleriniz için kaynatacağınız kemiklerin içine bir kaç defne yaprağı atın, et yemeklerinizde de defne yapraklarını hoş bir lezzet için eklerseniz çok memnun kalacaksınız. Çünkü defnenin, yemeklerde kullanıldığında iyi bir iştah açıcı özelliği vardır. Ayrıca hazmi kolaylaştırdığı biliniyor.

Gaz Söktürücü

Defne yaprakları nane ile birlikte kaynatılarak yemek aralarında içildiğinde gaz söktürücüdür. Tatlandırmak için daima şeker yerine bal tercih edin. Hem çocuğunuzun rahatsızlığı gidecek hem de vücudu balla beslenmiş olacaktır.

Güç Doğumlarında

Defne tohumu öğütülüp balla macun yapılırsa ve bu macun hamileler tarafından doğuma bir hafta kala günde üç çay kaşığı yenilirse hem doğumu kolaylaştırdığı hem de sancıyı oldukça azalttığı rivayet olunmaktadır. Bu uygulama halen defnenin yetiştiği köylerde kullanılmaktadır.

Sakin Unutmayın

Defnenin hamilelikte sürekli kullanımı sakıncalıdır . Yalnızca hamileliğin son haftasında tohumu bahsedildiği üzere kullanılmaktadır. Buna dikkat edin.

Defne Yağı

Defne yağının ağrıyan yerlere bir pamuk yardımı ile hafifçe sürülmesi ve bu surette bir nevi masaj yapılması ağrılarınıza şifa olur.

Demirhindi

(Tamarindearinde / Tamarinier / Tamarind / Tamarin / Tamarindus indica / Pulpa tamarindorum cruda)

Hindistan ve tropikal bölgelerde yetişen, yayık dallı boyu 20-25 metreye ulaşan Sıcak iklim ağacıdır. Anayurdunun Habesistan olduğu tahmin edilmekte ise de bugün bütün tropikal bölgelerde yetişmektedir.

Çiçek açtığı zaman çok güzel bir görünümü olduğundan yetiştiği bölgelerde, yol kenarlarına park ve bahçelere dikilir. Çiçekleri Sarı veya kırmızı renkte olup, dalların ucunda salkım şeklinde bulunurlar. Meyveleri 20 cm civarında, kahverengi, çok tohumlu olup, olgunlaşınca açılmazlar. Gövde kısmı tahta işleri ve oymacılıkta kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güney bölgelerde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Yaprakları kaynatılarak elde edilen suyu solucan düşürmede ilâç olarak kullanılır. Meyvelerinden ise ilâç yapımında istifade edilir. Meyvenin Bileşiminde elma asidi, sitrik asit, asetik asit, şeker ve pektin bulunur. Tibbî kullanılışının Dışında şeker ve tatlıcılıkta ve vücuda serinlik ve rahatlık verdiği için serbet olarak kullanılır. Ayrıca, susuzluğu giderici, ve müshil etkileri de bilinmektedir.

Deniz kadayıfi

(Alaria esculenta / Carrageen)

Esmer su yosunlarından bir çeşit deniz bitkisidir.

Kullanıldığı yerler: Solunum ve hazim sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak kullanılır.

Deniz üzümü

(Meerträubchen / Ephédre / Sand Cherry / Sea Grape / Ephedra campylopoda)

Dünyanın kurak yerlerinde yetişen bir bitkidir. Yeşil ve çok dallı olan sürgünlerinde pul şeklinde karşılıklı iki yaprak bulunur. Yapraklar terlemeyi azaltmak maksadıyla çok küçülmüş ve pul şeklini almıştır. Bu sebeple dallar özümleme vazifesini üzerine almış ve yeşillenmiştir. Bu dallar düğüm ve düğümler arası kısımlara ayrılmışlardır. Ephedralar normal olarak iki evcikli. Fakat bir evcikli hatta erdişi çiçekli olanlar da vardır. Ephedra cinsinin orta Asya'dan Akdeniz çevresi memleketlerine kadar olan bölgede, Orta Avrupa'da KuzeyBatı Amerika, Meksika ve G.Amerika And Dağlarında yetişen 40 kadar türü, memleketimizde yetişen üç türü vardır.

Ephedra campylopoda (Sarkik denizüzümü)

Akdeniz ikliminin bulunduğu kıyı bölgelerimizde, mese ve ardıç türleri üzerinde Sarılıci olarak yetişir. Dalları 1-4 mm çapında, silindir şeklinde, çıplak, boyuna hafif çizgilidir.

Meyveleri ekim ayında olgunlasan, ates kırmızısı renkli, iki tohumlu, 8-10 mm çapında yalancı üzüksü bir meyvedir.

Ephedra major (Dik denizüzümü, dagburugu): İç Anadolu'da özellikle taşlı ve çakıllı yamaçlarda yetişir. 0.3-2 m boyunda, çalı görünüşünde, odunlu bir bitki. Dallar sık, 1-1.5 mm çapında, koyu yeşil renkli ve çıplaktır. Yapraklar derimsi ve küçük, meyve kırmızı, nâdiren sarı renkli, küre şeklinde ve üzüksüdür.

Ephedra distachya: Vatanı Akdeniz çevresi memleketleridir. Memleketimizde Kars, Kayseri, Çanakkale çevresinde yetişmektedir.

Ephedra sinica: Çin'de 5000 yıldan beri tanınan ve halk tıbbında kullanılan önemli bir bitkidir. Bu bitki özellikle Güney Çin'de deniz kenarına yakın yerlerde yetişir. Bugün Kuzey-Batı Hindistan ve Batı Pakistan'da yetişmektedir. Bitki 60-90 cm yüksekliktedir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Ege, Akdeniz ve İç Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı kuru dallarıdır. Bileşiminde, Ephedrin alkaolidi ve tanen vardır. Ephedrin Astıma karşı kullanılır. Eski devirlerden beri Çin'de ve Orta Asya'da terletici, ateş düşürücü, romatizma ağrılarını ve Astım nöbetlerini dindirici olarak kullanılmıştır. Fakat bugün çoğunlukla Astım nöbetlerini dindirici ve yüksek atese karşı kullanılmaktadır.

Dereotu

(Dill / Aneth / Anet / Tereotu / Anethum / Anethum graveolens / Peucedanum graveolens)

Nisan-haziran ayları arasında, Sarımsak renkli çiçekler açan 30-70 cm boyunda, güzel kokulu, bir senelik otsu bir bitkidir. Dereotu, durakotu olarak da bilinir. Rutubetli, sulak ve gölgeli yerleri sever. Gövdesi dik, dallı, tüysüz, üstü çizgili ve içi bostur. Yapraklar ince ve dar parçalı, koyu yeşil renkli ve etlidir. Yaprak sapının alt kısmında gövdeyi saran geniş bir yaprakçık bulunur. Alt yaprakları saplı, üst yapraklar sapsızdır. Çiçekler bileik şemsiye durumunda toplanmışlardır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Ege, Akdeniz bölgelerinde bahçelerde yetiştirilir.

Yetistirilmesi: Dereotu ekilecek yer, ilkbaharda belenir ve yanmış gübre ile gübrelenir. Hazırlanan yere serpmek sūretiyle tohum ekilir. Bir tahta yardımıyla bastırılarak, tohumların toprakla temasi sağlanır. Ekilen tohumlar, 3-4 hafta geçtikten sonra çimlenir. Yabancı otlar görüldüğü zamanlarda elle yolunarak temizlenir, sulamalar yapılır. Hasadı, yaprakları kesmek suretiyle olur ve yikanıp demet hâline getirilerek pazara sevk edilir.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı meyveleridir. Meyveler eylül sonunda toplanır ve gölgede kurutulur. Meyvelerinde sâbit ve uçucu yağ, pektin ve azotlu bileşikler vardır. Meyveler yatıştırıcı, mide ve bağırsak gazlarını önleyici olarak kullanılır. Hazımsızlık ve hıçkırığa da tesiri iyidir. Yaprakları da yemek ve salatalarda kullanılır.

Gözünüz için

Evet dereotu (şayet göz iltihabınız varsa) bir miktar su ile kaynatılıp göze kompres yapılırsa iltihabın çabuk iyileşmesini sağlayacaktır.

Gaz Söktürür

Dereotu yemeklere, salatalara ilave edilerek veya tek başına yenildiğinde bağırsak gazlarını harekete geçirerek gaz söktürür. Böylelikle hazım problemlerine iyi gelir.

En Önemli Özellikleri

Dereotu düzensiz regl kanamalarından şikayetçi olan hanımlar için çok yararlıdır.

Damarları açma özelliği vardır. Kan deveranının da kolay olmasını sağlar.

Dereotu tohumlarının kaynatılıp balla içilmesinde strese karşı şifa vardır.

Dereotundan demleyeceğiniz çay basur sancılarına iyi gelir.

Dereotu çayı mide bulantılarında da kullanılır.

Emziren anneler dereotunu düzenli olarak kullandıklarında sütlerinin artacağını bilmelidirler.

Devedikeni

(Cirsium arvense / Chardon / Yabani enginar)

Bileşikgillerden, tarlada yetişen 1 metre kadar boyunda bir bitkidir. İnce ve çengelli bir yapıya sahiptir. Yaşken güzel koku verir. Kuruyunca kokusunu kaybeder.

Kullanıldığı yerler: Ateşdüşürücü, terletici ve vücuda rahatlık verici olarak kullanılır.

Bileşikgillerden, tarlada yetişen 1 metre kadar boyunda bir bitkidir. İnce ve çengelli bir yapıya sahiptir. Yaşken güzel koku verir. Kuruyunca kokusunu kaybeder.

Eğer hala tanışmadıysanız hemen bir aktara gidin ya da şehrin biraz dışına çıkıp boyu 90 santimle 3 metre arasında değişen üst çiçeği rozet şeklinde olan ancak yaprakları, çiçekleri ve her yeri dikenlerle kaplı bu bitki ile tanışın. Eğer ona bilmeden dokunduysanız bile devedikeni size kendisini hemen fark ettirir.

Kutsal Diken, Okunmuş Diken

Evet Kızılderililer deve dikenini böyle adlandırıyorlarmış. Deve dikeninin kökleri ve sapını çiğ ya da pişmiş olarak yiyebilirsiniz. Yapraklarını taze iken çay olarak kaynatabilirsiniz. Bitkinin her tarafı madensel besin açısından çok zengindir. Egzamayı da iyileştirdiği rivayet olunur.

Başka Ne İşe Yarar?

Eski Kızılderili hekimler deve dikenini karın ağrılarında, hazımsızlıkta, ateş düşürmek ve ayrıca bağırsak parazit ve kurtlarını düşürmek için, birde sütü olmayan annelerin tedavisinde kullanıyorlardı. Ayrıca bu bitkilerin iç organları güçlendirdiği ve her türlü ağrıyı kestiği de bilinmektedir.

Gitmişken Sığırkuyruğuna da Bakın

Eğer bilmiyorsanız deve dikenini almak için aktara gittiğinizde bir de sığırkuyruğu isteyin. Faydalarını öğrendiğinizde deve dikenisiyle birlikte onu da alıp öyle çıkacaksınız aktardan.

Sığırkuyruğu Çayı

Bulunduğu her ülkede şifalı ot olarak kullanılan bu bitkinin yapraklarından kaynatılan çay mesane, böbrek ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir. Sinirleri yatıştırır. Akciğer ve kalp hastalıklarında yardımcı olarak kullanıldığı bilinir.

Antibiyotik Özelliği

Sığırkuyruğu çiçeğinin yağı ise kulak ağrılarında, siğil, ezik, burkulmalar ve sıyrıklarda kullanılır. Yine dıştan kullanıldığında hemoroite, tümöre, boğaz şişliklerine ve adale yorgunluklarına iyi gelir.

Anne Sütünü Çoğaltır ve Kuvvet Verir

Bir miktar deve dikenini kaynatılıp balla tatlandırıldıktan sonra çay gibi içilirse anne sütünü artırır ve bünyeye kuvvet verir.

Karaciğer Kifayetsizliği

Deve dikeninin içinde bulunan silymarin, karaciğer için iyi bir ilaçtır. Bunun için deve dikenini tohumlarını kaynatıp balla tatlandırdıktan sonra içmelisiniz.

Ayrıca Deve Dikeni

Çay şeklinde demlenip içildiğinde; mideyi kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır, iştah açıcıdır.

Deve dili

Deve dilinin balgam söktürücü, iltihap kurutucu özellikleri olduğu gibi, mide , bağırsak rahatsızlıkları ve solunum yolu enfeksiyonlarında da iyileştirici etkisi vardır.

Bir bardak kaynamış suya iki çay kaşığı deve dili çiçeği koyup on dakika demleyin ve balla tatlandırdıktan sonra için.

Dolamaotu

(*Pronychia serpillifolia*)

Karanfilgiller familyasından, yeşil ve beyaz renkte küçük çiçekleri bulunan bir bitkidir. Yaprakları beyazımtırak yeşil renklidir. Köklerinden faydalanılır.

Kullanıldığı yerler: Dolama ve çiban tedavisinde kullanılır.

Dulaptalotu

(*Daphne mezereum*)

Çiçekleri güzel kokulu olaün bir ağaççıktır. Yüksek yerlerde yetişir. Meyveleri kırmızımtırak, yaprakları açık yeşildir. Kabukları kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Zona (arpacık) tedavisinde kullanılır.

Düğünçiği

(*Hahnenfuss* / *Rénoncule* / *Buttercup ranunculus* / *Giritlalesi* / *Sekayiklalesi* / *Turnaayağı* / *Kurbagaotu* / *Sütlüceotu*)

Nisan-temmuz ayları arasında, ekseriya parlak Sarı, nâdiren beyaz renkli çiçekler açan bir veya çok senelik otsu bitkilerdir. Çiçekleri ekseriya tek baslarına 5 veya daha çok parçalıdır. Taç yaprakları genellikle parlak Sarı renktedir. Yapraklar elsi dilimli veya tam kenarlıdır. Memleketimizde 78 türü bulunmaktadır.

Kullanıldığı yerler: Düğünçiği (*Ranunculus*) türleri yakıcı, tahrir edici, kızartıcı ve zehirli bitkiler olarak tanınmışlardır. Tedâvi sahasında nâdiren kullanılır. Tedâvi maksadıyla kullanılmakta olan türler şunlardır:

Yakıcı düğünçiği (*R. acer*), yumrulu düğünçiği (*R. bulbosus*), bâsurotu (*R. icaria*) bataklik düğünçiği (*R. scelerotus*).

Bâsurotu ortaçağdan beri bâsura karşı kullanılmaktadır. Saponin, glikozit ve yakıcı bir uçucu yağ taşır. Kavak merhemi ile birlikte hâricen basura karşı verilmektedir.

Bataklik düğünçiği ise zehirli olarak tanınmış bir türdür. Hâricen kızartıcı ve kan toplayıcı olarak kullanılır.

Domates

Aslen Amerikalıdır. Perulu veya Meksikalı olduğuna dair rivayetler vardır. Dünya mutfaklarında yaygın kullanımı oldukça geç zamanlardadır. 18. yüz yıldan itibaren bütün dünyada bilinmeye ve kullanılmaya başlanmıştır. Şu andaki kullanımı dikkate alınırsa kısa zamanda kendisini epeyce sevdirmişe benzer. Hani bunda da karlı çıkan biziz, çünkü domates tam bir vitamin deposudur. Başındaki taç ile o, mutfağımızın kraliçesidir.

Bakın İçinde Neler Var

A, B1, B2, B3, B6, C, E vitaminleri ile protein, karbonhidrat, selüloz, fosfor, kalsiyum, demir, sodyum ve potasyum.

Damla Hastalığı Ve Romatizma

Bu rahatsızlıklardan yakınmalarınız varsa yaz mevsiminde domAteşin olgun zamanlarında her sabah büyük bir bardak domates suyu içmelisiniz. Tek başına içmek size zor gelirse içine biraz kereviz suyu ekleyebilirsiniz.

Koruyucu

Artık hormonsuz domates bulmak imkansız hale geldiyse de gün içinde alacağınız dört beş tane hormonsuz domAteşin kansere karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Aynı sayılardaki elma da aynı işlevi görür.

Cildinizi Tazeleyin

DomAteşi ister çiğ ister yemeklerde kullanın cildinize tazelik ve canlılık verecektir unutmayın.

Kurumuş Domates Yaprakları

Evinizi haşarelerden korumak için pratik bir öneri: Odalarınızın muhtelif yerlerine koyacağınız birer demet kurutulmuş domates yaprakları sizi bu dertten kurtaracaktır.

Eğer her hangi bir yerinizi böcek ısırdıysa taze domates yaprağı ile o yeri ovun, etkisini hemen göreceksiniz. Eğer domates yaprağı bulamazsanız maydanozun da aynı işte kullanılabileceğini unutmayın.

Diğer Özellikleri

Domates aynı zamanda kabızlık giderici, hazım kolaylaştırıcı, kan inceltici ve çıbanlar için ilaç olma özellikleriyle de tanınır. Dikkat

Basur, mayasıl ve yoğun karaciğer şikayeti olanlara domates zararlıdır. Bunun için karaciğer kuvvetlendirici yiyeceklerle beraber yenilmelidir.

Bir Öneri

Üç hafta düzenli olarak günde bir bardak olmak üzere tüketilen domates suyunun bağışıklık sistemini güçlendirdiğini unutmayın.

Dulaptalotu

(Daphne mezereum)

Çiçekleri güzel kokulu olan bir ağaççıktır. Yüksek yerlerde yetişir. Meyveleri kırmızımtırak, yaprakları açık yeşildir. Zona (arpacık) tedavisinde kabukları kullanılır.

Dut

Ağacı gibi kendisi de çok sağlam ve sağlıklı olan dut bir çok şekilde istifade edebileceğimiz bir meyvedir. Pekmezi, pestili, sucuğu, sirkesi ve bulaması yapılır. Karadeniz taraflarında nardek denir ki, pekmeze su katılmak sureti ile yapılır; harika bir içecektir. Hamur işi yemeklerin yanında ya ayrı verilir ya da nardek.

Taze veya kuru olarak da tüketilen dutun içinde çeşitli organik asitler, pektin ve şeker vardır. Beyaz ve kara dut olmak üzere iki güzel cins meyvesi vardır ki kara dut aynı zamanda şarkılara geçmiştir şairin mısralarından.

İdrar Söktürücü

Evet beyaz dutun 15-20 gram yaprağı üç su bardağı su ile kaynatıp içilirse iyi bir idrar söktürücü olduğu görülür. Bu terkip aynı zamanda ateş düşürücü olarak da kullanılmaktadır.

Tampon

Dutun taze yapraklarıyla derideki yaralara ve burundaki kanamalara tampon yapılırsa kanamaları durdurur.

Kan Yapıcı

Dut hangi şekilde tüketilirse tüketilsin iyi bir kan yapıcıdır. Kişinin kilo almasını sağlar ve iştah açar. Sabahları bir su bardağına koyduğunuz 1/4 oranındaki pekmezi sulandırıp (nardek denilen şey bu işte) içmeyi alışkanlık haline getirirseniz bu hususta çok faydasını göreceksiniz.

Kara Dut

Şiirlere konu olan kara dutun yaprakları ve kabukları kaynatılıp elde edilen sıvı ile gargara yapılırsa boğaz, ağız ve diş eti iltihaplarına iyi gelir. Ancak kara dut kabız yapabilir.

Bağırsaklarda Tembelliğe Son

Böyle bir şikayeti olanlar sabah aç karnına olgunlaşmış beyaz dut yer ve üzerine su içerlerse bağırsaklarının çalışmasını sağlamış olurlar. Ancak bu durum abartılırsa bu kez de ishale sebebiyet verebileceği bilinmelidir.

Dutun anjine iyi geldiği rivayet edilmektedir.

Ebegümeçi

(Hubbaz / Malva silvestris / Feuille de mauve / Mallow)

Çiçekleri şifalı olan, yaprakları da sebze olarak yenilen, kendi kendine yetişen bir ottur. 20-70 cm boyundadır. Yaprakları sarmaldır. Mayıs-Ağustos ayları arasında çiçek açar. Yaprak ve çiçeklerinde fazla miktarda "müsilaj" vardır. Yaprak ve çiçekleri taze iken kullanılır.

Hemen bir bahçe kenarında kolayca bulabileceğiniz yaprakları geniş ve parçalı, çiçekleri kırmızıya çalan pembe renkli bu bitkiyi yaz aylarında toplayıp kurutun. Kış için bir kutuda muhafaza edin. Eğer bu zahmete katlanmak istemiyorsanız, aktarlar başvuracağınız son mekanlar olmalı.

Yüzyıllardır Şifa

Bilinen en eski metinlerde bile göğüs hastalıklarının tedavisi için kullanılan bir bitkidir ebegümeci. Göğsünüzü yumuşatmak için kolayca yapabileceğiniz şu tarifi deneyin; 1 litre suda 40 gr. kadar ebegümecini haşlayın yalnızca 10 dakika dinlendirip aralarda birer çay bardağı için, mutlaka tatlandırmanız gerekiyorsa lütfen balla tatlandırın.

Hazır Yemek

Vakti çabuk tükettiğimiz, yinede her şeye birden yetişemediğimiz günümüzde hazır gıdalara da rağbet arttı elbette. İşte size basit ancak çok şifalı hazır bir yemek; taze ebegümecini iyice temizleninceye kadar yıkayın, çok az yağ, çok az su ve pirinçe ıspanak gibi pişirin, sarımsak yoğurtla servis yapın . Eğer bu şekilde tüketmek istemiyorsanız yapacağınız herhangi bir sebze çorbasının içine taze veya ufalanmış kuru ebegümeci katıp çorbanızı daha lezzetli ve daha yararlı hale getirebilirsiniz.

Ateş Düşürücü

Ebegümeci ateşli hastalıklarda ateşi düşürür ve vücuda rahatlık verir.

Boğaz Ağrılarına

Boğazınızda ağrı başladığını hissettiğinizde bir tutam ebegümecini bir cezvede haşlayın (üzerine kaynamış su ekleyin). Beş dakika kadar dinlendirdikten sonra cezveden süzerek çıkardığınız ebegümeci yaprak ve varsa köklerini de temiz bir tülbendin üzerine sıcak sıcak yayıp hemen boğazınıza bağlayın.. Bu lapa soğuduktan sonra aynı işlemi birkaç defa tekrarlayın.. Bu arada geride kalan suyuna bal ekleyip gargara yapın, hem de için.

Midenizin Dostu

Yaklaşık 10 gr. kadar ebegümeci kökünü 1 lt. suda kaynatıp kullanın, midenizi düzeltir, bulantı ve kusmaları önler. Bağırsaklara yumuşaklık verir, idrar söktürüp göğsü yumuşatır.

Böcek Sokmalarında

Eğer ebegümeci yapraklarını yakı şeklinde arı ve böceklerin soktuğu kısımlara koyarsanız faydasını göreceksiniz. Zehirli örümcek sokmalarına karşı lapası iyi gelir. Ayrıca mesane ve böbrek yaralarında çiçeğinin suyu kaynatılıp içilirse şifa bulunur

Kullanıldığı yerler: Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Mide ve barsakların düzenli çalışmasını sağlar, Kabızlığı giderir. Ateşi düşürüp, vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihablarını giderir. Lapası, çibanların Olgunlaşmasını sağlar. Burun kanamasını durdurur. Dis eti hastalıklarını tedavi eder, mide Ağrısını keser.

Eğir kökü

(*Acarus calamus* / Sweet sedge)

Azak eğeri , hazan bel ve hazam bel olarak da bilinen bu su bitkisi , genellikle göllerin, su birikintilerinin ve durgun suların kıyılarında yetişir . Kıyı çamurunda yatay olarak gelişen kökten çıkan kılıç biçimindeki yapraklar 1 metreye kadar yükselir. Yassı bir yapıya sahip olan sapın ortasında, konik biçiminde yeşilden kahverengi- sarıya kadar değişebilen bir koçan vardır. Çok yıllık, otsu bir bitkidir . Yaprakları şerit biçiminde , kenarları kıvrıklı, kokulu ve boyuna çizgilidir. Çiçekler 5-9 cm uzunlukta bir başak durumunda toplanmışlardır. 1550 yıllarında Türkiye'den Avrupa'ya tıbbi bitki olarak götürülmüş ve bu şekilde Avrupa'ya yayılmıştır . Anadolu'da Sapanca, Yeniçağa ve Beyşehir göllerinin kenarlarında yetişmektedir . Başparmak kalınlığında ve 1 metre kadar uzun olabilen kökü, tazeyken kokulu bir acılığa sahiptir . Kurutulduğunda bu etkinlikleri

azalır . İlkbahar başlangıcında veya sonbahar sonunda toplanır . Dış kabuğu soyulduktan sonra veya soyulmadan güneşte kurutulur. %1,5-3,5 arasında uçucu yağ taşır . Bu yağda asamil alkol, ögenol ve asaron bulunmaktadır.

Metabolizma ve bağırsak tembelliklerinde olduğu kadar, kansızlık solgunluklarında ve ödemlerde de önerilir.

Kilolarını iyi beslenmemekten ötürü yitirmemiş olan çok zayıf kişiler, ağır kökü çayı içmeli ve arada sırada , ağır kökü katkılı banyolar almalıdırlar .

Bitki, iştahsızlığı giderir, böbrek rahatsızlıklarında yardım eder ve tüm bedenin temizlenmesini sağlar . Hatta çocuklarda sıkça görülmeye başlayan tahıl alerjilerinde bile, ağır çayı yardım eder.

Sigarayı bırakmak için

Kurutulmuş kök yavaş yavaş çiğnendiğinde, kişiyi sigara alışkanlığından kurtarabilir .

Taze ağır kökünün özsuyu kapalı gözkapaklarına sürüldüğünde, zayıf gözler güçlenir .

Gözkapakları birkaç dakika kapalı tutulduktan sonra , soğuk suyla yıkanmalıdır.

Donuk kabarcıklarında ve her tür donuklarda, soğuk ellerde ve ayaklarda

Pek çok kereler, donuk kabarcıklarında ve her tür donuklarda, sıcak ağır kökü banyoları yardımcı olabilir.. Kökler akşamdan soğuk suya koyulup, ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 5 dakika beklenir. Biraz soğuması beklendikten sonra, çok soğuk olmayan bu suyun içinde organlar 20 dakika banyo edilir. Bu su, yeniden ısıtılarak, 3-4 kere daha kullanılabilir . Soğuk ellerde ve ayaklarda da bu banyolar yardımcı olur . Ama bu gibi durumlarda, banyo suyu mümkün olduğu kadar sıcak olmalıdır .

Mide, bağırsak, karaciğer , safrakesesi , dalak ve pankreas rahatsızlıklarında, ishal ve kanlı ishalde

Yarım tatlı kaşığı ağır kökünü bir bardak soğuk suya ekleyin, gece boyunca demlenmeye bırakın , sabahleyin hafifçe ısıttıktan sonra birer yudum olmak üzere , günde 6 yudum , için . İçilen çay beden ısısına eşit olmalı ve önerilen miktardan daha fazla içilmemelidir . Özellikle , ağır kökü her zaman şaşırtıcı başarılar sağlar . Kimde , Mide asidi eksik veya fazlaysa , ağır kökü mide asidini normal düzeye indirir veya çıkarır .

Eğir kökü çayı:

Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış veya öğütülmüş kök , orta boy bir su bardağı dolusu soğuk suya akşamdan eklenir , gece boyunca demlenmeye bırakılır , sabahleyin ılıklaştırılır ve süzülür . Çay içilirken ılık olmalıdır .

Eğir kökü banyosu:

200 gr kadar ince kıyılmış ağır kökü , akşamdan 5 litre soğuk suya eklenir , sabahleyin kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için kısaca beklendikten sonra süzülür ve banyo suyuna eklenir.

Eğir otu

(Azakyeri / *Acarus calamus* / Sweet sedge / Hazenbel)

Yıllanyastığı giller familyasından, akarsu kıyıları ve bataklıklarda yetişen 60-70 cm boyunda otsu bir bitkidir. Meyveleri yeşilimsi, çiçekleri, sihaya yakın erguvani rektedir. Tadı mayhoştur.

Kullanıldığı yerler: İstah açar, Mide ve barsak gazlarını giderir. Mide eksimesini geçirir. İdrar ve adet söktürür. Dis etlerini kuvvetlendirir. Ter söktürür, Ateşi düşürür ve Ağrıları dindirir. Sinirleri yatıştırır. Sarılık tedavisinde de Kullanıldığı bilinmektedir.

Eğrelti otu

(Farn / Farnkraut / Fougère / Fern *Nepkrodium filixmas* / *Dryopteris filis mas* / Fougere male / *Filicis rhizoma*)

Bu sınıfta bulunan 170 cins, 9000 tür bitki yaklasik olarak dünyanın her tarafına yayılmıştır.

Türlerinin çoğunluğu tropik bölgelerde yetişmektedir. Eğreltiotlarının birkaç santimetre büyüklükte olanlardan, ağaç sekline kadar çeşitleri vardır. Bugün yaşayanların çoğunluğu, çok

yıllık otsu bitkilerdir. Bunların toprağın yüzeyine yakın, ona paralel büyüyen sürünücü veya yukarı yönelen kökçükleri vardır. Hemen bütün egreliotlarında, yapraklar tomurcuktayken içe doğru kıvrılmıştır. Kartal egrelioti, Venüs saçı, erkek egreliotu, geyik dili, kaya egrelioti memleketimizde bulunan egreli çeşitleridir. Bu egreli çeşitlerinden erkek egreliotu Tıpta kullanılır.

Erkek Egrelti otu (Dryopteris filixmas): Mutedil bölgelerin rutubetli yerlerinde, orman altlarında, kayalar arasında yetişen 50-70 cm boylarında, çok senelik, otsu zehirli bir bitkidir. Toprak altı gövdesi 10-40 cm uzunluğunda olup, dış kısmı eski yaprak izleri veya kâideleri ile kaplıdır. Alt tarafında siyah renkli, ince kökler taşır. İlkbaharda rizom gövdesinin ucundan kendi üzerine Sarılmış olan genç yapraklar çıkar. Yapraklar gelince açılır. Yapraklar uzun saplı olup sapın kâidesi siskindir. Yaprakların alt yüzlerinde spor keseleri vardır. Mutedil bölgelerin rutubetli yerlerinde, orman altlarında, kayalar arasında yetişen 50-70 cm boylarında, çok senelik, otsu zehirli bir bitkidir. Toprak altı gövdesi 10-40 cm uzunluğunda olup, dış kısmı eski yaprak izleri veya kâideleri ile kaplıdır. Alt tarafında siyah renkli, ince kökler taşır. İlkbaharda rizom gövdesinin ucundan kendi üzerine Sarılmış olan genç yapraklar çıkar. Yapraklar gelince açılır. Yapraklar uzun saplı olup sapın kâidesi siskindir. Yaprakların alt yüzlerinde spor keseleri vardır.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı kökleri ve yapraklarıdır. Kökleri sonbaharda toplanıp, birkaç gün, havada sonra hafif ısıda kurutulur. Kökleri kalın, dışı siyah, içi beyazdır. Özel bir kokusu, tatlımsı ve kekremesi bir tadı vardır. Bileşiminde uçucu ve sâbit yağlarla, reçine, nişasta ve etkin madde filisin vardır. Barsak parazitlerine karşı çok eski târihlerden beri kullanılmaktadır. Toz veya hulasa hâlinde alınır.

Dikkat

Müşhil olarak yağı ilâçlarla verilmemelidir. Zîrâ yağlar, ilâçtaki toksin maddelerin yayılmasını kolaylaştırarak şiddetli zehirlenmelere sebebe olabilir. Tavsiye edilen miktarın dışına çıkmamalıdır.

Ekmek ağacı

(Brotfruchtbaum / Bread tree / breadfruit tree / Artocarpus incisia / Jaquier)

Kalın gövdeli, 15-20 m boyunda, büyük meyveli, tek evcikli bir ağaçtır. Tropik, Asya adalarında (Sunda adalarında) yetişir. Ana vatanı da Pasifik adalarıdır. Yaprakları küçük ve düz kenarlıdır. Ananasa benzeyen meyveleri 1-2 kg ağırlıkta olabilir. Yenen kısım, çiçek eksen ve çiçek örtü yapraklarıdır. Münferit meyveler findıksidir. Fakat çekirdek teşekkül etmez. Üremeleri vegetatifdir. Tohumla üreme olmaz. Her mevsimde mahsul verir.

Kullanıldığı yerler: Ekmek ağacı meyvesi nişasta bakımından zengindir. Meyveleri beyaz etli ve biraz unludur. Haslanarak ve pişirilerek yenilebildiği gibi ekmek yapmak için de kullanılır. Bu bakımdan tropik bölgeler için önemli bir bitkidir.

Elma

Fukara dostu her şeyden önce. Hiç bir meyveyi almaya gücümüz yetmese de elmasız yapamaz en fukaramız bile. Hem ucuzdur, hem bol bulunur. Kokusu, rengi, çeşiti bir çırpıda akla gelmeyecek kadar çoktur. İnsanların bildiği en eski meyvelerden birisidir o. Belki de sebze ve meyve cinsinden her ne kadar ürün varsa, içlerinden yan tesiri olmayan tek şifa kaynağı dostumuz elmadır dersek abartmış olmayız.

Çağımızın en iyi şifalı bitkiler mütehassısı olan M. Messegue "eğer bir tek ağacınız olacaksa , onun elma ağacı olmasını tercih edin " diyerek elmayı yanımızdan ayırmamamız gereken dostlar zümresine dahil etmemizi öğütlemektedir.

Çürük Elma mı? Evet!

Evet herhangi bir yanlış okuma veya yanlış yazılmış bir cümle yok ortalıkta. Elma alırken küçük bir değişiklik yapıp, her şeyin görünüşünün güzel olması tercih sebebiyken elmayı bundan muaf tutalım. Her şeyi ile mükemmel, dolgun, düzgün bir elma bilin ki tarım ilaçları ile kirletilmiş veya hormon ihtiva eden gübreler ile beslenmiştir. Yani bir elmanın üzerindeki küçük bir çürük ya da şeklinin eğri büğrü olması onun kötü bir elma olduğu anlamına gelmediği gibi bilakis daha sağlıklı olduğunun belgesidir adeta.

En lezzetli elma, dalından koparıldıktan sonra bir müddet saman veya otların, hadı olmadı elbise selelerinde elbiselerin arasında sararıp kokusu etrafı sarıncaya kadar bekletilendir. Tadına doyum olmaz, kokusu sizi mest eder.

Bir ingiliz atasözünde bizim güneşe atfettiğimiz sağlık membaı olma halini güneşe değil de elmaya atfederek "elma giren eve doktor girmez " denilmektedir.

İçinde Ne Var Bunun?

Elmada fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum ve magnezyum mineralleri, protein, karbonhidrat, seluloz, pektin, ayrıca A, B1, B2, B3, B6, E ve C vitaminleri bulunmaktadır.

Uyumadan Önce Mutlaka

Yatıştırıcı ve uyku verici olarak elma baş ağrısına da iyi geldiği gibi yatmadan önce yediğinizde dişlerinizin beyaz kalmasını sağlayacak bununla birlikte dişlerinizin arasına yerleşen kireçler ve mikroplar da yok olacaktır.

Sihirli Elma

Gece yatmadan hemen önce iki elma yerseniz sabahleyin yüzünüzün berraklaştığını göreceksiniz. Ayrıca cildinizi sık sık elma suyu ile temizlemeyi öneririz.

Kan Yapıcı

Günde en az bir elma yiyerek belli bir süre elma kürüne devam ederseniz elmanın kan yapıcı özelliğinden de faydalanmış olacaksınız.

Bulantıya

Elma herkeste olduğundan daha fazla hamile hanımlarda bulantıyı kesip, susuzluğu giderir. Kolay doğum yapılmasına da faydası olduğu rivayet edilmektedir.

Çekirdekleri mi?

Evet çekirdekleri. Elma çekirdekleri aç karnına yutulursa bağırsak kurtlarının dökülmesine yardımcı olur.

Besleyici Elma Peltesi

Dört kişi için dört elmanın kabuklarını incecik soyun. Çekirdeklerini çıkarın ve tencereye az su ekleyip 6-7 dakika kadar yumuşayınca kadar pişirin. Daha sonra tahta kaşıkla ezin. Pişirirken katılaşması için içine mısır veya yulaf unu ilave edin. (bir çay bardağı kadar) Kaynayınca kadar altı tutmaması için sürekli karıştırın. Daha sonra üç çorba kaşığı kadar marmelat veya bal ekleyin. En son ihtimal esmer şeker de olabilir. Mevcudu ateşten alıp üzerine mevsimin meyveleri, kaymak veya cevizle süsleyin. Hem tabi hem de besleyici olan bu enfes besinden vazgeçemeyeceksiniz.

Kolesterol Düşmanı

Elmada hatırı sayılır oranda pektin bulunur. Bu nedenle elma kolesterolün düşmesine sebep olmaktadır.

Koçanı, Kabukları

Elmanın koçanlarını ve kabuklarını asla atmayın. Vitamin bu kısımlarda çok daha fazladır. Bu kısımları kurutun. Kış mevsiminde bu kurutulmuş kısımları kaynatarak çay yaparsınız ve balla tatlandırıp içersiniz.

Bronşit Nezle

Yukarıda zikredilen şekliyle elma çayı içebilirsiniz veya elma çekirdeklerini ezip kaynattıktan sonra süzerek balla tatlandırıp için. Tercih sizin, çok faydasını göreceksiniz.

Kalbe Takviye

Elma yenmeye devam edilirse kalbe kuvvet vereceğini ve kalbin direncinin artacağını bilmelisiniz. Ancak bu elma yeme işini düzenli hale getirmeniz gerekir. Mesela her gece yemekle yatmak arası ortalama bir zamanda güzel bir elma yemeye ne dersiniz?

Karaciğer

Elma kürü karaciğerimiz için de aynı derecede değerlidir. Aynı zamanda içinde bulunan vitaminler gözlerimiz için de kuvvetlendirici etki yapar. Hepsinden güzel olan yanı bütün bunlar için ayrı ayrı elma yemenize gerek olmadan yediğiniz bir veya iki elmanın bütün bu hususta işimize yaramasıdır.

Siz Galiba Biraz Halsizsiniz

Mümkün olan kısa zamanda üç dört elmayla bir o kadar su ilave ederek kendinize şurup yapın ve için. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Hatta şurubu biraz fazla yaparak evde bulunan diğer aile efradına da ikram ederseniz bilin ki pek makbule geçer.

Hazmı Kolaylaştırıcı

Elmayı kabuğunu soymadan yemenizi tavsiye ederiz. Bu durum hem hazmı kolaylaştırır hem de elma, vitamin değerinden bir şey kaybetmediği için daha fazla besleyici olur.

Sabah Kahvaltınız İçin Çok Kolay Elma Marmeladı

Kabukları ince soyulmuş dört elmaya yarım bardak su ekleyin. Soyduğunuz kabukları da suyun içine atıp düdüklü tencerede 8 dakika kadar pişirin. Pişince kabuklarını çıkartın. İçine iki bardak şeker ekleyip hafif ateşte az tarçın ve karanfil ile iki dakika karıştırın.

Elma aynı zamanda çok iyi bir böbrek çalıştırıcıdır.

Kalp Damar İçin

Elmanın yeni çıkan filizlerini oğulotuyla beraber kaynatıp balla tatlandırın, soğuk için. Bu şurubu içmeye devam ederseniz elmanın kalp ve damar açıcı özelliğinden istifade etmiş olacaksınız.

Aç Karnına da

Elmayı aç karnına yemeye devam ederseniz hem uçuk, hem de ağız içi iltihaplarının oluşmasını engelleyecektir. Bunun yanı sıra müzmin romatizma ağrısı olanlar, dizanteri ve ishali olanlar için elma çok iyi bir şifadır.

Yaprağı

Elma yaprağının suyu zehir içen ya da akrep, yılan gibi zehirli hayvan sokmalarına da iyi gelir.

Bir Dakika

Eğer saçlarınızda oluşan kepeklerden şikayetçi iseniz saçınızın son durulama suyuna elma sirkesi katın. Daha sonra bol su ile durulayın. Sonuçtan çok memnun kalacaksınız. Siz de başkalarına tavsiye edin.

ELMA ve SİRKEŞİ M. Uzman - İ. Deniz

Her bir elma çekirdeğine koskoca kimya fabrikalarının 10 mikrona küçültülen şifreleri yerleştirilmiştir.

Elmanın terkiibindeki maddeleri eksiksiz yapabilmek için gerekli olan bu fabrikalar ağaç olduktan sonra demiri terkiibine alır, kemik iliği ve kanın temel maddesi olan +2 değerlikli demiri korumak için özel elma asidi hazırlar ve bu terkiibin hassas mideleri rahatsız etmemesi için yine terkiibine karbonat iyonları ekler. Tabii bunların hiçbirisi elmanın kendi kendine almış olduğu kararlar ve uygulamalar değildir.. Elmanın terkiibinde varolan harika iksirlerin en önemlilerini şöyle sıralamak mümkündür:

Kansızlara müjde!

Terkiibindeki hususî meyve şekeri ile doğrudan doğruya karaciğer hücrelerini korur. İçindeki meyve asitleri, bir yandan +2 değerli demiri ve C vitaminini bozulmaktan korurken, diğer yandan karaciğerdeki kimyevî faaliyetlerde yapıtaş rolü oynar. İki değerli demir iyonları alyuvarların yapısı için gerekli olan kanın temel elemanlarından. Kansızlık hastalarına ilaç şeklinde verilen demiri +2 değerinde tutmak çok zor olduğundan ayrıca C vitamini de verilir, bağırsaklardaki +3 değerlikli demir bağırsaklara zarar vermektan öteye geçmez. Elma, terkiibinde taşıdığı bikarbonat iyonları sayesinde sindirimi kolaylaştıran tek meyvedir. Elmada suda eriyen vitaminlerin tamamı mevcuttur. Yüksek miktardaki C vitamini bir insanın günlük C vitamini ihtiyacına denktir. Elmanın kökleri vasıtası ile topraktan aldığı Fe iyonunu indirgeyerek +2 değerli Fe haline getirmesi başlı başına bir mucizedir. Zira; böyle bir faaliyetin elmaya, uzaktan-yakından bir faydası yoktur. Üstelik +3 değerli demiri, +2 değerli demir haline indirgemek fevkalâde zor

bir kimyevî işlemdir ve bir elmada bulunan iki değerli demir, milimi milimine bir insanın günlük demir ihtiyacı kadardır.

Mucizevî bir içecek: elma sirkesi

Sık sık üşütür müsünüz? Veya kendinizi yorgun ve bitkin hissediyor musunuz?

Bir de elma sirkesi tedavisini deneyiniz!

Peygamber Efendimiz (sas) birkaç hadîs-i şeriflerinde sirke hakkında (üzüm veya elma ayrımı yapmadan) oldukça iltifatkâr ifadelerde bulunarak, sirkeye dikkatleri çekmiş ve; "Sirke ne güzel katıktır. Allahım! Sirkeyi bereketlendir. Çünkü sirke benden önceki peygamberlerin katığı idi. İçinde sirke bulunan ev fakirleşmez." buyurmuşlardır. Nitekim daha sonra gelişen İslâm tıbbına dev eserler veren başta İbn-i Sînâ olmak üzere, birçok ilim adamı sirkenin özelliklerinden bahsederler.

Ancak, modern tıbbın ve eczacılığın abartılı baskısı sebebiyle uzun süre elma sirkesi ile yapılan tedavi unutulmaya yüz tutmuştu. Şifa kaynağı olarak tekrar keşfedilmesini öncelikle Amerikalı tabib Dr. De Forest Clinton Jorvis'e (1881-1945) borçluyuz. Bu işe gönül vermiş olan Amerikalı doktor, hastalarının yaptığı sirke mayalama işlemlerini notlarına kaydetmiştir. Eseri ancak ölümünden sonra yayınlanmış ve yüksek miktarda satılmıştır.

Günümüzde elma sirkesi, şifa kaynağı olarak gerçek bir rönesans devri geçirmektedir. İster dahili, isterse harici kullanımda, vücudumuzun her bir parçası, sirkenin içindeki değerli maddelerden, hayatımız için önem arz eden çok sayıda mineral ve vitaminlerden yararlanmaktadır.

Akut ve kronik sağlık problemlerin elma sirkesiyle tedavisinde püf noktası sayılabilecek hususlar üzerinde durmak gerekir. Cilt rahatsızlıkları, yaralanma ve güneş yanığında olduğu kadar baş ağrısı, mide rahatsızlığı ve kadın hastalıklarında kişiye hem güç-kuvvet verir, hem de kişiyi dinlendirebilir. Mucizevî tesirini soğuk algınlığı ve ateşli durumlarda da gösterir.

Günümüzde yürütülen araştırmalar sonunda elma sirkesinde; vitaminler, mineraller ve tabii asitler başta olmak üzere birtakım değerli maddelerin bulunduğu keşfedilmiştir.

Böylelikle eski devirlere ait, elmadan elde edilen sirkenin sadece yemeklerin hazırlanması ve konserve yapımında kullanılmadığına dair bilgiler teyit edilmiş oluyor. Eski Mısır'da kadınlar, elma sirkesini güzellik bakımında kullanırlardı. Asurluların kulak ağrılarını, sirkeli bandajlarla tedavi ettikleri rivayet edilmektedir. Antik devirde tıbbî ilaç olarak kullanılmış ve hararet kesici içecek olarak kabul edilmiştir. Orta Çağ'da Hildegard von Bingen (1098-1179) elma sirkesinin şifalı tesirine dayanan ve bugün tekrar keşfedilen birçok reçete ve tedavi metotları hazırlamıştı.

Elma sirkesi nasıl yapılıyor?

Gözümüzle görmediğimiz sirke bakterileri, Allah'ın kendilerine verdiği mükemmel fermantasyon mekânizması ve enzimleriyle, tatlı olan her meyveyi sirkeye dönüştürme hususiyetine sahip kimya fabrikalarıdır. Her tatlı meyve, sirkeye dönüşebileceği halde en çok kullanılanlar üzüm ve elmadır. Elma, ne zaman mayalanırsa, o zaman sirke meydana gelir. Mayalanma esnasında şekerli sıvı oksijensiz durumda alkole dönüşür. Eğer sıvının üstü örtülüp kapatılmaz, açık hava ile teması sağlanırsa elma sirkesi oluşur. Sıvı az miktarda alkol kalırsa da havalandırma yapılarak bu süreç hızlandırılabilir. Sirkenin mayalanması kendi haline bırakılırsa haftalar, hattâ aylar sürebilir. Bu işlemi hızlandırmak için profesyonel sirke üreticileri sıvı haldeki meyveye, özel sirke bakteri kültürü enjekte ederler.

Satın alırken dikkat etmeli

Hakiki elma sirkesi bütün haldeki meyvelerden üretilmektedir. Buna meyvenin leziz etli kısmı ile pek çok kıymetli maddeleri ihtiva eden kabuğu ve çekirdek yuvası da dahildir. Dibinde posası olan ve bulanık gözüken bir şişe sirke ilk anda itici olabilir, ancak esas faydalı olan maddeler tabii haldeki bu bulanık sirkede kalabilmektedir. Sirke istenirse filtreleme ve buharlaştırma suretiyle berraklaşır. Ne var ki bu işlemlerde birçok vitamin, mineral ve iz elementler yok olmaktadır; yüksek ısıda çok sayıda biyolojik maddeler kaybolmaktadır. Bu sebeple sürekli tabii halde bulanık olan elma sirkesini tercih ediniz. Hafifçe çalkaladıktan sonra üzerinde köpük meydana geliyor veya dibinde koyu posası varsa, bu sirkenin kaliteli olduğuna işarettir.

Elmaların kaynağı

Sirkenin kalitesi bunun için kullanılan elmaların kalitesine bağlıdır. Meyve ne kadar çok kimyevi maddelere maruz kalırsa, bu meyveden üretilmiş sirkede o kadar çok zararlı madde görülür. Şişedeki etiket elmanın kaynağı üzerine bilgi verebilir. Ziraî ilâç, sunî gübre, hormon vs kullanmadan üretilen elmalardan yapılan sirke en kaliteli sirkedir. Tamamen eski usul ziraatle üretilmiş temiz elmalardan yapılan sirkede daha az çevre zehiri görülecektir.

İhtiva ettiği birçok maddeler elma sirkesini sağlıklı kılıyor

Elma sirkesinin ihtiva ettiği çok sayıda maddelerden, meselâ, sirke asidi veya pektinin vücudumuzdaki tesirleri tam olarak bilinmektedir.

Asitler genelde, yakan ve dağılayan sıvılar olarak bilinir. Temizlik ilâcı ve lâboratuvar asiti için doğru olan bu bilgiler, elma sirkesindeki asetik asit için geçerli değildir. Vücudumuzun metabolizması için bu meyve asitleri (malikasit, pirüvikasit, sitrikasit) enerji ve yapıtaşı sağlamaktadır. Bağırsaklarda emilen bu asitler, hücrelerde yakılmakta veya diğer maddelere dönüştürülmektedir.

1. Sirke asidi: Metabolizmanın çalışmasını sağlayan yakıt olan sirke asidi, metabolizmada bir yan ürün olarak meydana gelir. Gıdalarla bünyemize aldığımız yağ ve karbonhidratların, sirke asidinin yardımı olmaksızın sindirilmesi hemen hemen mümkün olmayacaktı denilebilir. İnsan metabolizmasının mükemmel çalışabilmesi için yaklaşık 100 gram gereklidir. Kim muntazaman elma sirkesi tüketirse, sindirimi kolaylaştırmış ve metabolizmasını harekete geçirmiş demektir.

2. Kansere ve yaşlanmaya karşı radikaller avcısı

Solunum ve gıda vasıtasıyla bünyemize sürekli "serbest radikaller" almaktayız. Bunlar hücreye zarar verici maddeler olup, metabolizmayı bozarak kansere bile yol açabilirler. A vitaminin ön maddesi olan beta-karoten ve E-vitamini, elma sirkesinde bulunan çok önemli maddeler olup, bu zararlı serbest radikalleri yok etmektedirler.

3. Pektin, kan damarların kireçlenmesinden korur

Elma gibi birçok meyvenin sindirilmeyen selülozlu posa kısmında bulunan pektin maddesi, vücudumuzda bulunan kolesterolden meydana gelen safra asidini bağlar. Ne kadar çok safra asidi pektin vasıtasıyla yok edilirse, o kadar çok kolesterolü kandan çekilerek safra asidine dönüştürülür. Böylece kandaki zararlı olabilecek kolesterol azaltıldığından kalb ve damar hastalıklarına karşı korunmuş olursunuz.

4. Osteoporozla karşı kalsiyum kaynağı

Elma sirkesi yüksek miktarda kalsiyum, yani insan vücudunun (kemik ve dişler başta olmak üzere) en temel mineralinden birini ihtiva etmektedir. Organizmamız, gıdalarımızda kalsiyum azaldığı takdirde metabolik reaksiyonlar için gerekli kalsiyumu sahip olduğu kaynaklardan çekmeye başlar. Bu yüzden kemikler mineral bakımından fakirleşir ve osteoporoz (kemik erimesi) ortaya çıkabilir.

Bundan başka elma sirkesi, bağırsak cidarından kalsiyumun geçişini kolaylaştıran sitrik asit (limon asidi) de ihtiva eder.

Günlük sirke tedavisi

Elma sirkesinin şifalı gücünden gerektiği şekilde istifade etmek ve vücudunuzu zehirlerden arındırmak istiyorsanız, bu süre içinde ek olarak sigara, kahve veya alkol gibi zevk veren maddelerden uzak kalırsanız, birden kendinizi iyi hissettiğinizi göreceksiniz. Bir gün boyunca sadece hafif, ama kıymetli gıdalar alınız. Buna ilâveten su, bitki çayı ve meyve suyu içiniz. Kalan iki günde sadece sıvı gıdalar alınız. Günde üç kez elma sirkesi, bal karışımı, ek olarak maden suyu, bitki, meyve çayı ve sebze püresi olarak; üç günlük perhizden sonra tekrar normal hayatınıza devam edebilirsiniz.

Cilt ve saç bakımı

Elma sirkesi bilhassa kozmetik sahasında tesirini ciddi şekilde göstermektedir. Çünkü pH değeri cildimizle aynı değerdedir. Tabii sirke asidiyle cildimizin tabii asit tabakası dengelenir ve cildimizin en dış tabakası altındaki kan dolaşımı harekete geçirilir. Böylece cildimiz nazik ve yumuşak kalır. Ayrıca elma sirkesi mantar ve bakterilerin gelişmesini engeller. Duş veya banyodan sonra vücudumuzu, elma sirkesi karıştırılmış su ile ovunuz veya banyo suyuna

bir bardak sirke ilâve ediniz.

Cildinizin pürüzsüz ve yumuşak kalması ve tırnaklarınızın kırılmaması için 4-6 haftalık, elma sirkesi-bal karışımı temel tedavi tavsiye edilmektedir. Kuru cilt ve çatlak tırnaklara aynı nispette elma sirkesi ve zeytinyağı sürülürse iyi gelir.

Cilt problemlerine dair püf noktaları

Döküntülü kısımları olan cildin üzerine inceltilmiş sirke ihtiva eden tampon sürülürse derhal döküntü kaybolur. Diğer cilt problemleri ise daha inatçıdır. Güvenilir ev reçetesi olarak özel bir sirke macunu geliştirilmiştir. Cildinizde oluşan siğil ve nasırları elma sirkesi-tuz hulâsası ile kontrol altına alınabilirler.

Elma sirkesi tuz hulâsası

Birçok kez kullanıldığında elma sirkesi-tuz hulâsası cilt değişimlerine karşı tesirli olmakta; bereler, şişmeler iyileşmektedir. Ayrıca hemoraji (kanama)'nın yayılması önlenmekte, iltihabi süreçler de gerilemektedir. Bir ölçek mutfak tuzunu dört ölçek elma sirkesinde erittikten sonra günde birkaç kere ilgili yerlere tamponla sürüldüğü takdirde kısa sürede tesiri görülecektir.

Elma sirkesi macunu

Elma sirkesine ek olarak çörekotu tohumu ve yağı, ayrıca nar kabuğu ile hazırlanmaktadır.

1. İki bardak elma sirkesini bir bardak öğütülmüş çörekotu tohumuyla karıştırınız.
 2. Altı-yedi saat bu karışım bekletilir ve bir kompres veya benzer bir şeyle süzülür. Daha sonra 24 saatliğine çökelmeye bırakılır.
 3. Arta kalan sıvı kısmını dökünüz, elde edilen çökeltiyi öğütülmüş nar kabuğu ve elma sirkesiyle 4; 2; 1 nisbetlerinde karıştırıp, fırında kısa bir süre ısıtınız.
- Bu macunun altına aynı miktarda saf çörekotu yağı sürünüz. Geceleyin hastalıklı bölgeye sürülen bu macun; sivilce, egzama, sedef hastalığı, ayaklarda mantar ve diğer ciltte oluşan acı veren rahatsızlıklara iyi gelmektedir.

Saç bakımı için

Parlak ve yumuşak saçlar için, saçları yıkadıktan sonra içinde $\frac{1}{4}$ ölçeğinde elma sirkesi bulunan sıcak su ile saçlarınızı durulayın. Aşırı saç dökülmesi genelde metabolizmanın düzgün işlememesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda da belirtilen elma sirkesi-bal karışımı iyi gelmektedir.

Her gün sağlıklı olabilmek için

Yorucu bir haftadan sonra, üzerindeki gerilimi ve bitkinliği kim gidermeyi istemez. Ne kadar yaşlanırsak, o kadar çok tahammül sınırını zorladığımızı hissederiz. Böyle bir durumda birtakım tesirli şifa kaynakları bize bahşedilmiştir. Mükemmel beslenme ve egzersizin yanı sıra elma sirkesinin günlük doğru kullanımı da önemlidir.

Enerji kaynağı olarak elma sirkesi

Ölçülü dozda alındığında elma sirkesi-bal karışımı yan tesiri göstermeyen bir hayat iksiri olup, bütün organizmamıza iyi gelmektedir. Sadece fizyolojik metabolizmaları değil, aynı zamanda bağışıklık sistemini de uyarmaktadır.

Elma sirkesi bal karışımı

Bir bardak suyu birer çay kaşığı elma sirkesi ve balla karıştırınız. Bu karışımı her öğün içiniz. Mide ekşimesi, gaz ve kabızlığa karşı sindirim üzerine teskin edici özelliği gösterirken, birçok tedavi süresince hızlandırıcı özelliği görülür. Meselâ sık sık burun kanamalarına karşı kanın pıhtılaşmasını sağlar.

Ameliyat olmanız icab ediyorsa bundan dört hafta önce bu karışımı almaya başlayınız.

Akşamleyin rahatlatıcı bir banyo

Haricen kullanıldığında elma sirkesi yorgun kasları tekrar zinde kılmaktadır. Bir küvet suya iki bardak sirke ilâve edildiğinde gergin kasları gevşetmektedir. Bütün gün ayakta kaldıktan sonra bazen ayaklarımızın şiştiğinden ve ağrıdığından şikâyet ederiz. Bu durumda, inceltilmiş elma sirkesiyle hazırlanan suda ayaklarımızın ağrılardan kurtulmasını ve dinlenmesini sağlayabilirsiniz. Banyo yapmanız müsait değilse, küvet veya bir leğene, ayak bilekleri suyun içinde kalacak şekilde, isteğe göre sıcak veya soğuk su doldurunuz. İki ve üç bardak elma sirkesi ilâve ediniz. Tamamen dinleninceye kadar, ayakları su içinde durdurup hareket ettiriniz.

Sağlığa dair A'dan Z'ye öğütler

Elma sirkesi ilaç olmamasına rağmen, içerdği şifalı maddeler sebebiyle, aşağıda sayılan hafif rahatsızlıklarda iyi gelmektedir.

Yaşlılık şikâyetleri

Kalb ve sinirleri güçlendirmek için düzenli olarak elma sirkesi-bal karışımının alınması tavsiye edilmektedir. Buna ek olarak bir yudum akdiken suyu da, yaşlı kalbi takviye etmektedir. Çünkü bu şifalı bitki, hiçbir zarar vermeden kalb damarlarındaki kanın rahat dolaşmasını sağlamaktadır. İntiva ettiği yüksek miktarda potasyum, zehirlerden arındırmakta ve dengeli su kullanımını sağlamaktadır. Bu durumdan bilhassa kalb kasları, damarları ve sinir hücreleri yararlanmaktadır.

Yaşlılık lekelerine karşı bir reçete

Yaşlılık lekeleri, elma sirkesi-soğan suyu karışımıyla giderilebilmektedir. İki soğanın suyunu sıkınız. Buna iki katı kadar elma sirkesi ilâve ediniz. Bu karışımı, geceleyin tesir gösterebilmesi için, akşamleyin sürünüz.

Gözler

Gözleriniz, okurken veya bilgisayar monitörü önünde çabuk yoruluyor mu? Açık ışığa karşı hassas mısınız? Her sabah alacağınız elma sirkesi-bal karışımı, vücudunuza A vitamini ve provitamin takviyesini sağlayacaktır.

Gaz ve kabızlık

Gaz çoğu kez, midenizi bozduğunuzda oluşur. Bağırsaklardaki kuvvetli gaz oluşumu ise sindirim organlarındaki bir arızaya işaret edebilir. Bazı insanlardaki ruhî sıkıntılar sindirim sistemine vurabilir, böylece çeşitli problemler ortaya çıkabilir. Sindirimin tam gerçekleşmemesinin bir emaresi; yanlış beslenme veya yetersiz hareketten dolayı ataletе düşmüş yani rahatsızlanmış bağırsağın semptomu olabilir. Günde birkaç kez içinde iki çay kaşığı elma sirkesi bulunan bir bardak su içiniz. İçinde elma sirkesi ve biraz tuz bulunan ılık ayak banyosundan da iyi sonuçlar elde edilmiştir.

Kadın rahatsızlıkları

Kadınların belli günlerdeki ağrılarını dindirmek için, sirkenin bilhassa büzüştürücü özelliğinden faydalanılmaktadır. Ayrıca kadınlarda çeşitli sebeplerle meydana gelen akıntılara karşı tesirlidir. En sık rastlanan akıntı sebebi, bağırsak veya idrar yoluyla kadınlara bulaşan mantar enfeksiyonudur. Alerji, başka organların enfeksiyonu, çeşitli hormonal veya metabolizma arızaları da akıntılara sebep olabilir. Hafif durumlarda genelde akıntılı bölgenin yıkanması iyi gelmektedir. Üç yemek kaşığı elma sirkesini iki litre ılık suya ilâve edip, bunu temiz bir şırınga ile akıntının kaynağını kurutuncaya kadar günde bir defa küvet veya plastik leğen içinde yıkanmasını sağlayınız. Korunmak amacıyla daha sonra haftada bir kez yıkamak yeterli olacaktır.

Hamilelik bulantısı

Sabahleyin kahvaltıdan biraz önce alınan içinde bir çay kaşığı elma sirkesi bulunan bir bardak su, sabah bulantısını giderebilir.

Mafsal ağrıları

Burada eski bir Amerikan ev reçetesi olan mineral-püresinden bahsetmek faydalı olacaktır. Bununla akut mafsal iltihabını (arthritis) tedavi etmeniz mümkündür.

Mineral-püresi

Yarım greyfrut, bir portakal, bir limon, iki kereviz sapını küçük küçük doğrayarak dört bardak su ilâve edip bir saat kaynatınız. Daha sonra malzemeyi süzgeçten geçirip iki çay kaşığı elma sirkesi ve bir çay kaşığı İngiliz tuzu (magnezyum sülfat) ilâve ediniz. Sabah akşam bir yemek kaşığı, bu püreyi bir bardak su ile içiniz.

Baş ağrıları

Baş ağrısının birçok sebebi olmakla birlikte çoğu defa stres, boynun gerilmesi veya sıkışması gibi zararsız faktörlere dayanmaktadır. Ama baş ağrıları, başlayan enfeksiyona bağlı bir rahatsızlığın veya sinüzit, menenjit vs. gibi hastalıklarla birlikte görülebilir. Kendi kendinize tedaviye başlamadan önce bir doktora başvurarak esaslı bir organik hastalığın bulunmadığından emin

olunuz. Ağrılarla birlikte ateş olursa veya şiddetli ağrılar geçmezse de hekiminize danışınız. Alnınızı ve şakaklarınızı biraz elma sirkesiyle ovarak çoğu kez hafif baş ağrısından kurtulabilirsiniz. Şikâyetler geçmezse, soğuk algınlığı için tavsiye ettiğimiz sirke buhar banyosunu denemelisiniz.

Mide şikâyetleri

Birçok insanın sağlık bakımından en zayıf olduğu nokta, strese ilk olarak tepki gösterdiği ve sıkıntı anında hastalanan midedir. Genelde böyle rahatsızlıklar ciddi olmayıp gerilim, küçük bir enfeksiyon veya hatalı beslenmeye dayanmaktadır. İshal, mide krampı ve bulantı hallerinde elma sirkesi tedavisi iyi gelmektedir. Bu tedaviden birkaç gün sonra mide şikâyetleriniz belirli bir şekilde iyileşmez, hattâ kötüleşirse bir hekime baş vurmalsınız.

Kullanımı: Bir kaşık elma sirkesini bir bardak suyla karıştırınız. İlk bardağı, beş dakikada bir çay kaşığı alınız. İkinci bardakta dozu ikişer çay kaşığına yükseltiniz. Üçüncü bardaktan 15 dakikada bir yudum alınız. Soğan veya yulaf ezmesi gibi yağ ve albümin bakımından fakir gıdalar hariç, semptomlar geçinceye kadar katı gıda almamalsınız.

Hiçkırığa, birkaç damla elma sirkesi bulunduran bir çay kaşığı şeker iyi gelmektedir.

Mide yanması

Herkesin tahminin aksine, yemek borusundaki sıkıcı yanma ve kaşıntıya mide asidinin artması sebep olmamakta, çoğu zaman bunun sebebi asit eksikliğidir, çünkü kuvvetli proteinli gıdalar gerektiği biçimde sindirilememektedir. İster iştah açıcı, isterse sindirime yardımcı olarak az miktarda konsantre elma sirkesi sindirime mucizevi bir katkı sağlamaktadır. Yemeklerinizi düzenli olarak bir yudum sirke ile tatlandırınız.

Dişler

Ağızda çürük, dişeti ve diğer iltihaplara fırsat vermek istemiyorsanız, muntazaman içinde bir çay kaşığı elma sirkesi bulunan bir bardak su ile ağızınızı çalkalayınız.

Seyahatte ilk yardım

Seyahatte yanınıza bir şişe elma sirkesi almanız, sizi birçok sıkıntılardan kurtaracaktır. Çünkü acil durumda sadece diş fırçası suyunu dezenfekte etmek için değil, aynı zamanda bağırsak enfeksiyonundan korunmak için elma sirkesi iyi gelmekte.

Bir yemeğin veya bir meşrubatın bakteri taşıyabileceği endişeniz varsa, ihtiyaten içinde iki çay kaşığı elma sirkesi bulunan bir bardak suyu içiniz. Bu şaibeli yemeği yeseniz dahi muhtemelen bu karışımı alarak arkadan bünye savunmaya geçebilir.

Böcek sokmalarında, zehirlenen bölgeye sirkeye bandırılmış bir tampon sürmekle ağrı ve şişmeler giderilebilir. Deniz kıyısına yapılan seyahatlerde, yakıcı mercanlar ve deniz analarının acı veren zehirlerine karşı elma sirkesi içeren bir kompres önemli fayda sağlayabilir.

Diğer yanıklarda olduğu gibi, güneş yanığında da ilk yardım olarak ilgili bölgeye inceltilmiş elma sirkesi sürünüz. Sirkenin serinletici hem de dezenfekte özelliği göstermektedir.

Soğuk algınlığı

İnsan çok çabuk soğuk almaktadır! Terli iken cereyana kapılmakdan ve ayakların üşümesinden sonra ilk emareleri görülür. Burun akar, boğazda kaşıntı başlar, ilk öksürük acı verir. Kendinizi terli ve ateşli hissedersiniz. Bilhassa başlangıç safhasında uyku, vitamin ve sıcak çaydan başka eski ev reçeteleri de iyi gelmektedir. Şikâyetleriniz gittikçe artarsa, bir hekime başvurunuz. Soğuk algınlığı çoğunlukla hafif bir nezle veya az bir boğaz ağrısıyla başlar. Ancak gittikçe bütün solunum yolunu sarma istidadındadır. Buna bakteriyel enfeksiyon eklenince sinüzit, farenjit, bronşit hattâ zatürree ortaya çıkabilir.

Sirke buğusu

Yassı bir kabin içine eşit miktarlarda su ve elma sirkesi koyup, buharlaşmaya başlayıncaya kadar ısıtınız. Isıttığınız bu kabin üzerine başınızı eğiniz. Kulak ağrılarında başınızı yanlamasına tutunuz. Buharın dışarıya kaçmaması için, başınızın üzerine bir havlu ile örtünüz. Sirke buharını burundan derin derin teneffüs ediniz. Azamî beş dakika buhar teneffüsü yapılabilir. Bu sirke buharı soluması, baş ve kulak ağrılarına, nezle veya burun tıkanıklığına iyi gelmektedir.

Ateş

Ateş çoğunlukla, bir enfeksiyon, soğuk algınlığı, gribal enfeksiyon veya klâsik bir çocuk

hastalığıyla birlikte görülür. Ateşi, baldır sargısı veya sirkeli çoraplarla düşürebilirsiniz. Ancak ateşin nereden kaynaklandığını çözemediğiniz taktirde bu tedbirleri bir hekime danışarak alınız ve derhal tıbbî müdahalede bulununuz.

Bir miktar elma sirkesini, üç katı kadar soğuk su ile karıştırınız. İki el bezini bandırıp sıkınız ve her bir baldıra sarınız; üzerine de kuru havlu ile besleyin. Hastanızı sıcak tutun ve ihtiyaç halinde yarım saatte bir sargıyı yenileyin. Ayrıca bir çift yün çorabı soğuk sirkeli suya bandırınız. Sonra sıkınız. Çorapları giydikten sonra ayakları sıcak tutunuz.

Öksürük

Soğuk algınlığının ilk semptomları olarak ortaya çıkan öksürük, boğaz ağrısı ve ses kısıklığına, sıcak bir elma sirkesi işlemiyle müdahale edebilirsiniz. Küçük bir kapta ısıttığınız elma sirkesine eşit miktarda bal karıştırınız, bir veya iki saatte bir çay kaşığı alınız.

Boğaz ağrıları

Boğazda ilk olarak bir kaşıntı veya kuruma hissedilir. Bu durum yutma ve konuşma güçlüğüne dahi yol açabilir. Şiddetli boğaz ağrıları, geceleyin boğaza sarılan sirke-sulu sargı ile dindirilebilir. Bir el bezini, içine üç yemek kaşığı elma sirkesi karıştırılmış suya bandırınız. Bezi sıktıktan sonra boğaza bir bandaj gibi sarınız. Islak bezden dolayı üşümeye mani olmak için bir de kuru bez sarınız.

Bağışıklık sistemini güçlendirir

Çevrenizde ortaya çıkan her enfeksiyona yakalanmamanız için, korunmaya ihtiyacınız var. Sadece mükemmel bir savunma sistemi, virüs ve bakterilere karşı sürekli karşı koyabilir. Bağışıklık sitemini güçlendirmeye yönelik elma sirkesi-bal karışımı değerli katkı sağlayabilir.

Sonbahar ve ilkbaharda soğuk algınlığı periyodunun başlamasından yaklaşık dört hafta önce, günde üç kez sirke-bal karışımını almaya başlayınız. Beslenmenizi de, C vitamini ihtiva eden taze meyve ile takviye ediniz.

Ağacın dalında bize bakan elmaları bu kadar mükemmel hassalarla donatarak yaratan Rabbimizin; bu nimetini sadece bir meyve olarak yerken veya sirke olarak kullanırken bir an şöyle bir tefekkür edemez miyiz?. Topraktaki bütün elementler ve su; havadaki karbondioksit, güneş ışığı, çekirdeklerdeki DNA zincirine kodlanmış program; hepsi bize hizmet ediyor. Ayrıca, sanki bu yetmezmiş gibi, bir de sirke bakterileri devreye giriyor ve taze olarak yediğimiz elmalardan başka isterseniz daha özel bir ilaç olarak onu sirke haline dönüştürüyor. Sirke bakterilerini, şekeri sirkeye dönüştürme fabrikası olarak yaratmış ve onları da hizmetimize koşturuyor. Canlı cansız bu kadar varlık insana hizmet ediyor. İnsanın da bu varlıkların yaratıcısına esaslı bir şükür etmesi gerekmez mi?

Ekşi yonca

(Oxalis Acetosella)

Ormanların tabanlarını , açık yeşil yaprakları ve incecik beyaz çiçekleri ile bir halı gibi kaplar.

Ekşi yonca kurutulmaz, yalnızca tazeyken kullanılır . Mide yanmasına, hafif karaciger ve sindirim bozukluklarına iyi gelir. Bu rahatsızlıklara karşı kullanıldığında , soğuk olarak, günde 2 bardak bitki çayı içilir. Sarılık, böbrek iltihabı , egzamalar ve bağırsak kurtlarında günde 2 bardak bitki çayı sıcak içilir .

Taze bitkinin özsuğu , başlangıç durumundaki mide kanseri , habis dahili ve harici çibanlara önerilir . Taze özsu , meyve sıkacağı kullanılarak elde edilebilir . Her saat başı 3-5 damla, suyla veya bitki çayı ile inceltilerek içilir . Habis harici çibanlara, bitki özsuğu doğrudan sürülür .

Parkinson hastalığında özsu, her saat başında 3-5 damla, civanperçemi çayına karıştırılarak alınıp ve diştan da belkemiğine sürülür.

Ekşi yonca çayı:

Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış yaprak , yarım litre kaynar suda haşlanır ve 4-5 dakika demlenir.

Tarif edildiği gibi içilir .

Özsuyu :

İyice yıkanan taze yapraklar, nemli haldeyken mikserde sıkılır.

Enginar

(Artischocke / Artichaut / Artichoke / Cynara scolymus / Cynara / Artichaut cynaria scolymus)

Şifalı otların vazgeçilmezlerindendir. Osmanlı mutfağında da önemli bir yere sahip olan enginarın içinde A, B vitaminleri, kalsiyum, potasyum, sodyum bulunur. Haziran-temmuz ayları arasında, mavi-mor renkli çiçekler açan, 50-150 cm boyunda çok senelik otsu bir bitkidir. Killi, kumlu ve rutubetli topraklarda yetiştirilir. Gövdeleri dik, kuvvetli, sert ve boyuna olukludur. Yaprakları sapsız, büyük, uzun-oval ve parçalıdır. Çiçekler üst yaprakların koltuğundan çıkan, uzun sapların ucunda büyük Başçıklar halinde toplanmıştır. Çiçek tablası etlidir. Hepsı tüp şeklinde olan çiçekleri ve bunların aralarında bulunan tüyleri taşır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara ve Ege bölgesinde bahçelerde yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin sebze olarak kullanılan kısmı, çiçek tablası ile taze dip yaprakları ve kökleridir. Yapraklar ve kökte enarin isimli acı bir madde, inulin, tanen ve filavon bünyesinde bir glikozit vardır. Taze yaprak ve köklerinden yapılan hulâsa ve taze yapraklardan hazırlanan çay, safra çoğaltıcı ve idrar arttırıcı olarak karaciğer hastalıklarında kullanılır. Kanda kolesterolü azaltır. Ateş düşürücü ve istah açıcı tesirleri vardır. Ayrıca, idrar söktürür, bedeni ve ruhi bitkinliği giderir, romatizma ve şeker hastalıkları için faydalıdır.

Enginar, akrabası olan kereviz gibi karaciğer ve kalbin en iyi dostlarından. Yorgunluk giderici ve kanı temizleyici özelliği vardır.

Kolesterol mü?

Enginar da kolesterole hayır diyenlerdendir. Bünyesindeki değerli maddeler ile kanda hem üreyi, hem de kolesterolü düşürür. Toksik maddelerin idrarla dışarı atılmasını ve kendinizi daha dinç ve enerjik hissetmenizi sağlar.

Damar Sertliği

Enginar yapraklarına bir miktar ayırık otu kökü ile birlikte kaynatın. Tatlandırmak için bal kullanın. Buna devam ettiğiniz takdirde bu probleminizin altından daha rahat kalkacaksınız.

Başka Ne İşe Yarar?

Enginarın yapraklarını bir miktar mersin yaprağı ile birlikte kaynatıp tatlandırmak için bal veya esmer şeker kullandıktan sonra için. Bu karışım şekersiz içildiğinde ateş düşürücü, tatlandırıldığında ise ter kokusunu güzelleştiricidir. İçinde A vitamini bulunduğu için de faydalıdır. Enginarın yaprağı - ki bu yemek hep zeytinyağlı olarak yapılmaktadır- anne sütünü artırır. Ayrıca sivilce, egzama, kaşıntı, romatizma, çiban ve sarılıkta hem yemeği, hem de çörek otu, kekik ve maydanozla enginar yaprağı kaynatılıp balla beraber içildiğinde bütün bu zikredilen rahatsızlıklarda tedaviyi hızlandırır.

Ergeçsakalı

(Ergeçsakalı / Çayirmelikesi / Spirea / Flpendula ulmaria)

Güllillerden, dalları sağlam, sert ve kırmızımtırak bir bitkidir. Çiçekleri kar taneleri gibidir ve dalların ucunda toplanmıştır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Bu bitkinin her yeri kullanılmaktadır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Böbrek, mesane ve idrar yollarındaki iltihapları giderir. Kani temizler. Sinirleri yatıştırır. Nefes darlığı ve Astımda faydalıdır. Diseti ve boğaz iltihaplarını giderir.

Erik

B1, B2, B3, B6, A, C ve E vitaminleri, protein, karbonhidrat, selüloz ve mineral olarak da kalsiyum, sodyum, demir, potasyum ve magnezyum ihtiva eder.

Dış Eti İltihaplarında Erik Yapağı

Erik yapraklarını gül ve misvakla beraber kaynatın. Tatlandırmak için her zaman olduğu gibi bal kullanın. Hem çay olarak hem de gargara yapmak suretiyle tüketebileceğiniz bu karışımdan fayda göreceksiniz.

Erik Çekirdeği Bağırsak Kurtlarını Düşürür

Eriğin çekirdeklerini ayıklayıp ezin. Bunun için yaklaşık bir avuç iç çekirdeği kullanmanız yeterlidir. Bu ezilmiş çekirdekleri bir litre suda kaynatın ve bu sudan aç karnına bir bardak kadar için. Bağırsak kurtlarının başına gelebilecek en kötü felaketi, düşmelerini sağlayacaktır.

Eriğin Bizzat Kendisi

Erik bizzat tek başına meyve olarak da yenildiğinde fayda verir. Regl düzenleyici, idrar söktürücü ve terleticidir. Şiddetli öksürük şikayetlerinde eriğin kurusunu kaynatıp içebilirsiniz. Yaz aylarında tazesı ile yapabileceğiniz hoşaf, komposto ve reçel türü yiyecekleri kış aylarında kuru ile yapabilirsiniz.

Ayrıca ;B vitamini ihtiva eden erik bu özelliği sayesinde sinir sistemini takviye ediyor. Kanı temizleme ve kansızlığa da çare olma özelliği ile erik yaz meyvelerinin en cana yakın olanlarından. Ateş düşürücü etkisi de olan erik diş temizliği ile de bize yardımcı olur. Sindirim sistemi üzerinde de olumlu etkisi vardır.

Erkeçsakalı

(Çayirmelikesi / Spirea / Flipendula ulmaria)

Gülgillerden, dalları sağlam, sert ve kırmızımtırak bir bitkidir. Çiçekleri kar taneleri gibidir ve dalların ucunda toplanmıştır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Bu bitkinin her yeri kullanılmaktadır.

Erkeçsakalı idrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Böbrek, mesane ve idrar yollarındaki iltihapları giderir. Kani temizler. Sinirleri yatıştırır. Nefes darlığı ve astımda faydalıdır. Dişeti ve boğaz iltihaplarını giderir.

Eşek kulağı

(Karakafes / Mayasilotu / Aguga raptans / Symphytum/ Consoude)

Sigirdiligillerden, çiçekleri beyaz veya menekşeye çalan renklerde, yaprakları nester şeklinde bir bitkidir. Mart-Temmuz ayları arasında toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: Müzmin ishali keser. Nefes darlığını giderir. Göğsü yumuşatır. Öksürüğü keser. Ağız, dil ve boğaz iltihaplarını giderir.

Fasulye

Kısa ömürlü , toprağını severse kolay biten ve sebzesini esirgemeyen, kırılğan ve asmalara özenip çalıya çırpıya dolanıp boyunca gitmek isteyen bu bereketli sebzenin içinde B1, B2, B3 ve E vitaminleri ile birlikte protein, selüloz, karbonhidrat, fosfor, kalsiyum, potasyum, demir ve sodyum bulunur.

Fasulyeyi iyi Tanıyın

Taze fasulye idrardan albümin çıkmasında, karaciğer yetersizliğinde ve idrar tutukluğunda çok faydalıdır.

Taze fasulyede bulunan bir madde kalbin ve böbreklerin kuvvetlenmesine yardımcı olur. Bu sebeple kalbi zayıf olanlara ve çarpıntıdan şikayeti bulunanlara taze fasulye tavsiye edilir.

Pankreası Fasulye İle Çalıştırın

Fasulye pankreası çalıştırarak inüsilin üretimini artırır. Bu durum şeker hastalığının ortaya çıkmasını önlediği gibi şeker hastalarında da tedaviyi destekler ve kısa zamanda iyileşmelerine yardımcı olur.

Şeker Hastaları İçin Bir Formül

Günde üç kere mutfak robotuyla sıkıp elde ettiğiniz fasulye suyunu yemeklerden önce bir tatlı

kaşığı kadar bir bardak su ile karıştırıp içerseniz çok faydasını görürsünüz. Belki de bu sayede inüsilin iğnelerine olan ihtiyacınız da azalabilir. Ancak bu durumu doktorunuza danışmalısınız.

Kuru fasulye

Kuru, pilav ikilisi Türk mutfağının klasiklerinden olup köyden şehre bütün sofralarda hak ettiği yeri almıştır. Ama onların kıymetini daha çok öğrenci sofralarından beslenenler bilir.

Çok Çalışanlar

Onlar kuru fasulye ile dost olmalıdırlar. Çünkü kuru fasulye günlük protein ihtiyacının büyük bir kısmını tek başına karşıladığı gibi vücutta kalori de sağlar. Zihnen ve bedenen yıpratıcı işlerde çalışanlar bulması kolay, yapması kolay bu gıdadan mutlaka yararlanmalıdırlar.

Hazım Zorluğu Çekenler

Elbette kuru fasulye yediklerinde hazım zorluğu çekenlerden bahsediyoruz. Bu tür şikayetler sebebiyle hiç kimse kuru fasulye gibi bir gıdadan uzaklaşmamalıdır. Çünkü bunun bir çaresi var. Pişerken içine bir parça kimyon atmalısınız. Karabiber veya kekik de olabilir.

Kuru fasulyeden yapılacak bir püre vücuttaki apseli ve şiş olan yerlere yakı gibi yakıldığında kısa sürede iyileşme sağlar.

Fasulye Pilaki: Ölçümüz iki bardak olsun. O kadar fasulyeyi ıslatın. Aceleniz varsa düdüklüde hemen pişer. Düdüklüde 20 dakika kadar pişirin. Diğer yandan bir çay bardağı zeytinyağının içine iki baş soğan, 7-8 diş sarımsak ve incecik dilimlenmiş havucu beraber kavurun. Haşladığınız fasulyeyi kavurduğunuz malzemeye boşaltın. Tuz, karabiber ve maydanoz ekleyin. Malzeme birbiriyle hemhal oluncaya kadar yeniden pişsin. Soğuduktan sonra diri limon dilimleriyle süsleyip servis yapın. İsterseniz damak zevkinize uygun değişik malzemeleri ekleyebilirsiniz.

Kuru fasulyenin kalorisinin taze fasulyeye göre daha fazla olduğu unutulmamalıdır. Güzel bir kuru fasulye çorbası zayıflığından yakındığınız kimseler için iyi bir şişmanlık vesilesi olabilir.

Dikkat!

Taze fasulyede okzalate bulunduğundan romatizma, eklem iltihabı ve eklemlerde ürat tuzu birikenler fasulyenin pişirme suyunu bir iki defa değiştirerek yerlerse daha doğru olur. Aksi takdirde rahatsızlıkları artabilir.

Fasulyenin gaz yapıcı etkisini gidermek için içine bir miktar kimyon atmalısınız.

Taze Fasulye Konservesi

Bunun için yaklaşık 350 - 400 gram taze fasulye, bir tatlı kaşığı tuz, 1 litre kaynar su, 1 kiloluk konserve kavanozu ve bir domates gerekiyor. Yemek pişirirken yaptığınız gibi fasulyeyi yıkayıp uç kısımlarından ayırın. İstedığınız şekilde doğrayıp kaynar suyun içinde 5 dakika haşlayın.

Süzgeçte suyunu süzün.

Domatesi kalın kalın dilimleyin. Kavanozun dibine bir dilim domates yerleştirin. Üzerine sıcak fasulyeyi düzgün ve sıkı bir şekilde yerleştirin. Sonra tuzunu ilave edin. Kavanozun üzerinde bir parmak boşluk kalacak şekilde suyunu ilave edin. Kavanozun kapağını sıkıca kapatın. Tencerenin dibine tahta yerleştirin.

Kavanozu tahtanın üzerine oturtun ve yarım saat kaynatarak sterilize edin. Tezgahın üzerine kuru bir havlu veya kalın bir bez yayın. Tencereden konserveyi çıkartıp havlunun üzerinde soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kullanıncaya kadar kuru ve serin bir yerde muhafaza edin.

Fesleğen

(Basilienkraut / Basilic / Sweetbasil / Reyhanotu / Ocimum basilicum)

Haziran-eylül ayları arasında, pembemsi veya sarımsı-beyaz renkli çiçekler açan, 20-40 cm yüksekliğinde, çok senelik, kuvvetli kokulu, otsu bir bitkidir. Reyhan otu olarak da bilinir. Vatanı İran ve Hindistan'dır.

Gövdeleri dik, tüysüz veya hafifçe tüylü, çok dallı ve yapraklıdır. Yapraklar karşılıklı ve uzunca saplı olup, hoş kokuludur. Çiçekler üst yaprakların koltuğunda ekseriya 6 çiçekli durumlar hâlinde toplanmıştır. Çanak ve taç yaprakları tüp şeklinde ve 2 dudaklıdır. Meyveleri oval şekilli, küçük ve parlak siyah renklidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Yerli değildir. Süs bitkisi olarak yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları, taze çiçekli dalları ve tohumlarıdır. Uçucu yağ tasimaktadır. Bu yağ içinde estragol, linalol, cineol ve pinen vardır. Fesleğen midevî, yatıştırıcı ve barsaklarda gaz teşekkülüne mâni olucu özelliklerinden dolayı % 1-2 lik çay hâlinde kullanılır. Uçucu yağda da Aynı hassalar vardır. İdrar yolları hastalıklarına karşı tesirlidir. Tohumlarından öksürük kesici olarak istifade edilir. Baharat olarak salata ve çorbalarda kullanılır. Ete, balığa ve sosise konur. Süte ve hardala karıştırılır. Anadolu'da aroma vermesi için pekmez yapılırken içine konulur. Uçucu yağı parfümeride de kullanılır. Ayrıca öksürüğü kesici, hazımsızlığı ve bas dönmeleri giderici özelliği de bilinir. ari sokmalarına karşı da faydalıdır.

Spazm giderici, bedene kuvvet verici, midevi, safra söktürücü, barsak temizleyici (antiseptik), iştah açıcı etkileri vardır. Baş dönmesi, migren, gut, sürmenaj, uykusuzluk ve aybaşı kanının azlığında fesleğenden yararlanılabilir:

Güzel kokulu fesleğeni bir çoğumuz reyhan olarak tanırız. Aslen hint kökenli olan bu bitki ülkemizde hemen her baharatçıda bulunmaktadır. Çiçekler içinde insana en yakın olanı ve insanın dokunmasıyla çoğalan bir kokusu vardır fesleğenin. Akdeniz ve Ege'de bolca bulunur.

İçinde Ne Var?

Fesleğendeki önemli maddeler uçucu yağ ve bu yağda bulunan maddelerdir.

Pamukçuk İçin Gargara Yapın

Beş su bardağı suyun içine yaklaşık yirmi tutam reyhan yaprağı ve çiçeğini atıp takriben on dakika kaynatın. Soğuduktan sonra pamukçuk için iyi bir gargara elde etmiş olacaksınız.

Ağızda aftlar (yara)

1 tatlı kaşığı fesleğen 1 fincan suda demlenir, yemeklerden sonra içilir. Aftlar için: 100 gram fesleğen 1 litre suda kaynatılır, gargara yapılır veya taze fesleğen yaprakları çiğnenir

Migren, Anjin, öksürük Şikayeti İçin

Zikredilen bu rahatsızlıklardan her hangi birinden şikayetçi iseniz yukarıda tarifi belirtildiği şekli ile bir fesleğen çayı yapıp günde iki, üç çay bardağı içebilirsiniz. Tatlandırmak için her zaman olduğu gibi şeker yerine bal tavsiye ediyoruz. Mutlaka veya bal olmadığı için şeker kullanacaksanız tercihiniz esmer şeker olmalıdır.

Güzellik için de fesleğen

Bir avuç taze fesleğen didiklenir, 4-5 gün badem yağında bekletilir, gözlere değirmeden yüze ve boyna hafif bir masajla yedirilerek sürülür. Ertesi gün gül suyuna batırılmış pamukla cilt temizlenir.

Sivrisinek Kovucu

Fesleğen aynı zamanda iyi bir sivrisinek kovucudur. Aktardan alacağınız fesleğen tohumlarını kapı ve pencerelerinizin önünde bir saksıya veya kap içine ekin. Artık sivrisinekler için bir savunma barikatına sahipsiniz.

Dolmalarda

Fesleğeni hem makarna soslarında kullanabilir hem de sebze dolmalarınızın içine bir miktar koyabilirsiniz. Eğer kurusunu kullanacaksanız iki avucunuzun içinde iyice ufalayarak kullanın. Fesleğen, yemeklerinizi alışkın olmadığınız bir tatla tatlandıracaktır.

Fındık

(Haselnuss / Noisetier / Hazel-tree / Corylus avellana / Cobnut / Noisetier)

Kuzey yarımkürenin ılıman bölgelerinde yetişen, çalımsı veya alçak boylu, tek evcikli, erkek ve Dişi çiçek ayrı ağaçta, ayrı yerlerde olan bitkiler. Findigin erkek çiçekleri tirtilsidir. Dişi çiçekler ayrı ağaçta ve tomurcuk hâlinde küçüktür. Genel olarak çiçekler yapraklardan önce açarlar. Yaprakları yuvarlak, oval veya yürek biçiminde, tüylü, yaprak kenarları dislidir. Dişi çiçeklerin çanak yapraklarından olgunlasan fındıkların toplanması temmuz ve ağustos aylarındadır. Fındık ağacı türlere bağlı olarak çalı formunda olduğu gibi, 15-20 m'ye

kadar da boylanır. Kùltür çeşitlerinin çoğu 3-4 m boyundadırlar. Bununla beraber Bazı memleketlerdeki tek gövdeli ağaç şeklinde yetiştirilir. Fındıklar, meyvelerin iriliklerine ve şekillerine göre isimlendirilir.

Yurdumuzda yetiştirilen Başlıca kùltür çeşitleri; tombul fındık, sivri fındık, badem fındık, kan fındığı ve fosa fındığıdır.

Türkiye'de yetiştirildiği yerler: Dogu Karadeniz bölgesi (Ordu, Trabzon,Giresun); Zonguldak, Bolu.

Kullanıldığı yerler: İç fındığın Bileşiminde ortalama olarak % 4'ü su, % 65,4'ü yağ, % 15,6 protein, % 2,6 selüloz, % 0,98 azotsuz ekstrak maddeler ve % 1,55 kül vardır.Yağ ve proteinler bakımından önemli bir besin maddesidir. Fındık, vitamin bakımından da iyi bir kaynaktır. En fazla Bvitamini bulunur. 100 gram iç fındıkta 0,54 mg B vitamini, Ayrıca az miktarda A ve C vitaminleri de vardır. Külünde % 0,29 Ca, %35 P ve % 0,0041 Fe bulunur. Zengin bir besin maddesi olan fındığın 1000 gramı 725 kalori sağlar. Bu özellikleriyle fındık, bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Vücuda kuvvet verir. Hamilelik ve variste de tavsiye edilir.

Fındık yağı: Böbrek ağrılarını giderir. Kum ve tas düşürülmesine yardımcı olur. Barsak solucanlarını düşürür. Mideleri rahatsız olanlar, damar sertliği olanlar veya yüksek tansiyondan şikayet edenler, çok az yemelidir.

Kùltür çeşitlerinin çoğu 3-4 m boyundadırlar. Bununla beraber bazı memleketlerdeki tek gövdeli ağaç şeklinde yetiştirilir. Fındıklar, meyvelerin iriliklerine ve şekillerine göre isimlendirilir.

Fındığın İçinde Ne Var?

B1, B2, B6 ve C vitamini, demir, kalsiyum, çinko, potasyum, sodyum, magnezyum, bakır ve manganez gibi mineraller.

Eti Az Tüketiyorsanız

Belki siz de şeker hastalığı, böbrek iltihabı veya başka rahatsızlıklar yüzünden eti az yemek zorunda kalanlardansınız veya vejetaryensiniz. Merak etmeyin, bu sorunu çözmeye az kaldı. Vücudunuzun ihtiyacı olan proteini rahatlıkla fındıktan karşılayabilirsiniz. Fındık vücutta artık madde bırakmadan protein verir ve vücudun normal çalışmasına, zayıf düşmemesine yardımcı olur.

Çocuklar İçin

Gelişme çağındaki çocuklara da hem enerji verip hem de besleyici olmasından dolayı gelişmelerini daha iyi sağlamak için fındık vermeliyiz.

Hastalığın Ardından

Nekahet dönemleri için ve ayrıca bütün gün bedeni ve zihni yıpranmalarla karşı karşıya olanlar için fındık gerekli bir besin kaynağıdır.

Fındık Yağı

Artık fındık yağını bulabilmek mümkün hale geldi. Her yerde olmasa bile büyük marketlerde karşılaşılabiliyoruz onunla. Fındık yağı ile karşılaşmak niçin mi önemli? Okuyalım o zaman: Fındık yağı bol miktarda kalsiyum ihtiva eder ki bu da kemik ve diş gelişimi ve güçlenmesi açısından çok önemlidir. Potasyum bakımından da zengin olan fındık yağı büyüme ve cinsiyet hormonlarının gelişmesi için gerekli olan çinkoyu da yüksek oranda ihtiva eder.

Fındık yağı kolesterole iyi gelen, kalbi koruyucu ve kanseri önleyici etkisi olan, kan yapımında gerekli olan demir bakımından da zenginliği kabul edilen bir besindir

Diğer Özellikleri

Afrodizyak olduğu tartışılabilir ancak, yüksek tansiyondan prostata, kalp şikayetinden menopoz dönemi sorunlarına kadar bir çok rahatsızlıklarda fındık vücudu güçlendirici ve sağlığını koruyucu bir iş yapar.

Bunlara Dikkat

Fazla yenildiğinde baş ağrısı ve mide bulantısı yapabilir. Karaciğer problemi olanlarda yüzde

sivilce veya ürtiker yapabilir. Onun için ölçülü yenmelidir.

Filiskin

(Yarpuz / Mentha pulegium)

Akdeniz bölgesinde yetişen, üzeri tüylü, 10-15 cm boyunda kuvvetli kokusu olan bir bitkidir. Yaprakları kısa saplı olup, oval şeklindedir. Çiçekleri morumsu pembedir. Terkibinde uçucu yağ (Pulegon) vardır.

Kullanıldığı yerler: Mide ağrılarını keser. Kusma ve bulantiyi önler. İktidarsızlığı giderir. Vücudun dinç kalmasını sağlar.

Kış aylarında bile soğuk ve kar demeden yemyeşil, capcanlı bir şekilde bitiveren yarpuz aynı zamanda bizim dostlarımızdandır. İşte hoş kokulu, naneyi andıran bu bitkinin bizlere bir çok da faydası vardır.

Faydaları

Diş ağrılarında acil önlem olarak sirkeyle gargara yapıp ardından bir miktar yarpuzu ağzınızda çiğnerseniz diş ağrılarının giderilmesine yardımcı olduğunu göreceksiniz

Yarpuz da İyi Bir Kan Temizleyicidir

Yarpuzu çay olarak veya kaynatıp suyunu içerek kullandığınız da toksinlerden temizleyici bir etkisi olduğunu göreceksiniz. Çiğ olarak az zeytinyağı, limon, soya sosu, tuz ve karabiberle salatası hazırlanabilir.

İdrar yollarını temizleyici,vücuda kuvvet verici,ferahlatıcı, etkilerinden de faydalanabileceğiniz bir bitkidir.

Frenk maydanozu

(Caerefolium / Chervil / Carfeuil)

Maydanozgillerden, itirli bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır.

Kullanıldığı yerler: İdrar ve Aybaşı kani söktürür. Basur memelerinin verdiği şikayetleri giderir. Suyuyla kirpiklere kompres yapılırsa, uzamalarını sağlar.

Frenküzümü

(Stachelbeere / Groseille / Currant / Ribes rubrum / Currant / Groseille)

Çoğunluğu Kışın yaprağını döken, bâzıları da her zaman yeşilligini muhafaza eden bodur çalılardır. Kökleri saçak şeklinde olup, fazla derine inmezler. Dalları zayıftır. Her sene dipten yeni sürgünler meydana getirir. Meyveleri küçük salkımlar hâlinindedir. Salkımlar üzerinde tâneler yuvarlak ve çok parlak renklidir. Kabuk yarı saydam olduğundan, tânenin içerisindeki çekirdek fark olunabilir. Meyveler mayhoş ve tatlıdır. Frenküzümü mahsûlünü dâima genç sürgünler üzerinde verir (budamada bu hususa dikkat etmelidir). Yaprakları el biçimindedir. Frenküzümü en iyi şekilde mutedil iklimlerde yetişir. Fazla rutûbetli ve fazla kuru toprakları sevmez. Ilkbaharda erken uyandıkları için, dikimi sonbaharda yapmak iyi netice verir. Bahçe zirâatında frenküzümü, 1,20x1,40 m aralık ve mesâfeyle dikilmelidir. Budanmayan frenk üzümleri iyi mahsul vermezler. Onun için yaslı dalları budanır. Genç sürgünleri yerlerinde bırakarak iyi bir aralama yapmak gerekir. Köklerden süren piçleri kesip atmalı, ortada olanlarından bir veya iki tânesini bırakmalıdır. Bırakılan bu sürgünler fidanı gençleştirir.

Başlıca dört çeşit tanınmış frenküzümü vardır:

- 1) Küçük kırmızı frenküzümü,
- 2) Büyük kırmızı frenküzümü,
- 3) Siyah frenküzümü,
- 4) Sarı frenküzümü.

Bunlardan en makbulü büyük tâneli kırmızı frenküzümüdür. Bu üzüm çeşidi tesirlidir ve suyu çoktur. Surup yapmaya elverişlidir. Frenküzümlerini iyice olgunlastırdıktan sonra toplamalıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Hemen hemen bütün bölgelerde.

Kullanıldığı yerler: İştah açar, hazmi kolaylaştırır. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Böbreklerdeki taşların düşürülmesine yardımcı olur. Karında toplanan suyu söker. Karaciğer sisliğini indirir. Şurubu çok besleyicidir.

Funda

(Süpürgeotu / Erika / Bruyére / Heath / Erica / Galluna vulgaris / Buruyere)

Fundagiller familyasından, alçak boylu, yaprak dökmeyen 500 kadar çalı türünün ortak adı. Türlerinin bazıları süs bitkisi olarak kullanıldığı halde, bazıları da orman altı zararlı florasındandır. Gök funda (Erica cinerea) adlı türü, evcil hayvanlar için altlık olarak kullanılır. 1-3 m boyunda, beyaz renkli güzel kokulu çiçekleri vardır. Erica scoporia isimli özel bir tür olan funda, yeşilimsi çiçeklidir. 2-3 m boylu olup, süpürge yapımında kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya, Marmara ile Anadolu'nun hemen bütün sâhil bölgelerinde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Bâzı türlerinin dalları ipek böcekçiliğinde aski olarak kullanılır. Cezayir'de yetişen bir türünün köklerinden dünyâca meshur "Bruyere" pipolari yapılır. Dalları çalı süpürgesi yapımında, Ayrıca yakacak olarak kullanılır. İhtivâ ettiği "ericolin" isimli bir glikozit maddesi, idrar yolları taşlarına karşı idrar söktürücü olarak, sulu hülâsâ halinde kullanılır. Funda ayrıca, ishal ve böbrek tasları tedavisinde kullanılır. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi çiban ve egzamada faydalıdır. Zayıflamak için de kullanıldığı bilinmektedir.

Frenkmaydanozu

(Caerefolium / Chervil / Carfeuil)

Maydanozgillerden, ıtırılı bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır.

İdrar ve aybaşı kanını söktürür. Basur memelerinin verdiği şikayetleri giderir. Suyuyla kirpiklere kompres yapılırsa, uzamalarını sağlar

Frenk üzümü

(Stachelbeere / Groseille / Currant / Ribes rubrum / Currant / Groseille)

Çoğunluğu Kışın yaprağını döken, bazıları da her zaman yeşilliğini muhafaza eden bodur çalılardır. Kökleri saçak şeklinde olup, fazla derine inmezler. Dalları zayıftır. Her sene dipten yeni sürgünler meydana getirir. Meyveleri küçük salkımlar hâlinindedir. Salkımlar üzerinde taneler yuvarlak ve çok parlak renklidir. Kabuk yarı saydam olduğundan, tânenin içerisindeki çekirdek fark edilebilir. Meyveler mayhoş ve tatlıdır. Frenküzümü mahsûlünü dâima genç sürgünler üzerinde verir. Yaprakları el biçimindedir. Frenküzümü en iyi şekilde mutedil iklimlerde yetişir. Fazla rutûbetli ve fazla kuru toprakları sevmez

Başlıca dört çeşit tanınmış frenküzümü vardır:

1) Küçük kırmızı frenküzümü, 2) Büyük kırmızı frenküzümü, 3) Siyah frenküzümü, 4) Sarı frenküzümü.

Bunlardan en makbulü büyük taneli kırmızı frenküzümüdür. Bu üzüm çeşidi tesirlidir ve suyu çoktur. Şurup yapmaya elverişlidir. Frenküzümlerini iyice olgunlaştırdıktan sonra toplamalıdır. Türkiye'nin hemen hemen bütün bölgelerinde yetişir.

Nelere, iyi gelir?

İştah açar, hazmi kolaylaştırır, idrar söktürür, vücuda rahatlık verir. Böbreklerdeki taşların düşürülmesine yardımcı olur. Karında toplanan suyu söker. Karaciğer şişliğini indirir. Şurubu çok besleyicidir.

Funda

(Erica vulgaris L/ Piren/ Süpürgeçalısı)

Trakya ve Kuzey Anadolu bölgelerimizde ve ülkemizin sahil kısımlarında yaygındır. Kökleri yanmaya karşı dayanıklı olduğundan pipo yapımında kullanılır

Tedavide kullanılan çiçekli ve yapraklı dallarıdır.

İdrar yolları dezenfektanı, idrar söktürücü, kabızlıkta. %5'lik infüzyonu günde 2-3 bardak içilir. Tazesi kurusundan daha etkilidir.

Gelincik

(Klatschmon / Coquelicot / Corn poppy / Corn rose / Papaver rhæas / Poppy / Coquelicot)

Haşhaşın yeğeni olan gelincik, kısa süren hayatında hem güzelliği ile hem de özellikleriyle bize dost olan bir çiçektir. Mayıs-ağustos ayları arasında, kırmızı renkli çiçekler açan, 20-30 cm boyunda bir veya bazen çok senelik otsu ve beyaz sütlü bir bitki. Buğday tarlalarında, ekilmemiş yerlerde çok rastlanır. Gövdeleri dik ve tüylüdür. Çiçekler dalların uçlarında bulunur. Çanak yaprakları çiçek açma esnasında dökülür. Çiçekleri de çabuk dökülür. Meyveleri sarımsı esmer renkli olup, deliklidir ve bu deliklerden tohumlar saçılır. Hafif yumuşatıcı ve uyuşturucu bir etkisi vardır. Öksürük ve nezle gibi hastalıklarda yumuşatıcı olarak şurubu kullanılabilir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Hemen hemen her yerde yetişmektedir.

İçinde neler var?

Bileşiminde zamk, şeker, müsilaj ve çok az miktarda alkaloit bulunur.

Nasıl kurutulmalı?

Gelincikleri mevsiminde toplayıp bir gazete kağıdı üzerine serin, sonra onu açık havaya çıkarın kurusun. Kurumuş gelincikleri ihtiyacınız olduğunda kullanmak üzere kavanozlarda saklayabilirsiniz.

Saçlarınızı Gelincikle Boyayın

Size doğal ve saçlarınıza zarar vermeyecek bir saç boyası formülü vermek istiyorum. Gelincikle cevizin yeşil kabuklarını birlikte kaynatın, sonra içine istediğiniz renkte bir miktar kına ekleyin Elde ettiğiniz bu karışımı saçlarınıza sürün ve bir miktar bekletin, işte size istediğiniz renkte bir saç.Gelincik

Şurubu Ne İşe Yarar

Gelincik şurubu veya içinde gelincik bulunan şuruplar (ıhlamur olabilir) bronşit, anjin, boğmaca, astım ve uykusuzlukta çok yararlıdır.

Şurubu Nasıl Yapılır?

3 gram kadar gelincik çiçeklerini 1 litre kadar suda haşlayıp sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez için. Her defasında bir bardak içmeniz kafi. Bu şurup yukarıda saydığımız hastalıklara iyi geleceği gibi kişinin rahat uyumasını da sağlar.

Yanıklarda

Zeytinyağı ile karıştırılıp halledilen gelincik çiçekleri az dereceli yanıklarda işe yarayacaktır.

Uykusuzluk için

Geceleri uyuyamama problemi yaşıyorsanız gelincik çiçeklerini sütle kaynatıp hafif derecede balla tatlandırın. Bir iki bardak içeceğiniz bu sütlü gelincik şurubu hem uyumanıza yardımcı olacaktır; hem de öksürük, karın ağrısı, baş ağrısı , balgam gibi rahatsızlıklarınıza da iyi gelecektir. (özellikle çocuklarda)

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısımları çiçekleridir. Çiçekler güneşte ve mümkün olduğu kadar çabuk kurutulur. Bileşiminde zamk, şeker, müsilaj ve çok az miktarda alkaloit bulunur. Hafif yumuşatıcı ve uyusturucu bir tesiri vardır. Öksürük ve nezle gibi hastalıklarda yumuşatıcı olarak şurup hâlinde verilir. Uykusuzluğu giderir. Yanıkları iyileştirir. Çiçekleri su içinde siselerde güneşte bekletilerek şerbeti çıkarılır. İçine limon tuzu konursa rengi çabuk ve daha güzel çıkar. Yazın serbet olarak içilir.

Ginseng (Panax ginseng)

Araliaceae familyasındandır. Uzak doğu ülkeleri nde yetişir ve 10 yıldan daha yaşlı olan bitkilerin kökleri kullanılır.

Toz olarak kullanılır, yemeklerden hemen sonra bir defada 1 gram alınır.

Kalp kuvvetlendirici, yorgunluk giderici, cinsel gücü arttırıcı, gençliği muhafaza edici özelliklere sahiptir

Gözlükotu (Gözotu / Euphraia rostkovina)

Kırlarda kendiliginden yetişen bir çeşit bitkidir. Çiçekleri, ufak, beyazımtırak mavi ve kırmızı benekli olup, yapraklarının ortasındadır. Çiçekleri yaz aylarında toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: Göz nezlesi ve göz iltihaplarında kullanılır. Mide ve barsak gazlarına faydalıdır.

Greyfurt (Pampelmuse / Grapfe fruit / Pamplermousse / Grapefruit, shaddock / Altıntop / Kızmemesi / Citrus grandis / Citrus decumana / Citrus aurantium)

Vatanı Çin ve Hindistan olan greyfurt, yaprak dökmeyen, küçük ağaçlardandır. Yaprakları derimsi, çiçekleri, beyazımsı renkli, meyveleri büyük, toparlak yassı, açık Sarı renkli, ince kabuklu, bol usârelidir. Meyvelerinin çekirdekli ve çekirdeksiz cinsleri bulunur. Bileşiminde uçucu yağ vardır. Meyve dilimlerinin kabukları soyulunca acılık kalmaz, rahatlıkla yenebilir. Bol C vitamini, sarı benizli, neredeyse kendine faydası yok bunun dedirtecek kadar solgun ve hantal dostumuzu nedense tadındaki acılık nedeniyle pek az tüketmekteyiz. Birçok çeşit ve kültür formlarıyla bütün subtropikal memleketlerde yetiştirilen, yaprak dökmeyen, uçucu yağ taşıyan küçük ağaçlar. Yaprakları derimsidir. Çiçekler, beyazımsı renkli, meyveleri büyük, toparlak yassı, açık Sarı renkli, ince kabuklu, bol usârelidir. Meyvelerinin çekirdekli ve çekirdeksiz cinsleri bulunur. Meyve dilimlerinin kabukları soyulunca acılık kalmaz, rahatlıkla yenebilir. Diğer turuncgillerde bulunan (A, B1, B2, B3, C, E) vitaminlerin yanı sıra kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir gibi mineraller ve elbette protein ve biraz da karbonhidrat greyfurtta yeterince vardır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güney, Güneybatı, Kuzeydoğu Anadolu'da yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: C vitamini bakımından zengindir. Meyve kabuklarından marmelat yapılır. Karacigerin normal çalışmasını sağlar. Hazmi kolaylaştırır. Vücutta biriken suyu ve zehirli atıkları atar. Kani temizler. Bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Akciger ve göğüs hastalıklarında faydalıdır.

Greyfurtla Zayıflama Rejimi

Zayıflamak isteyenler greyfurdun yağ eritici özelliğini de göz önünde bulundurarak aşağıdaki rejimi deneyebilirler.

Bir litre kadar suya iki greyfurt ve üç limonu ince ince dilimleyip koyun, on beş dakika kadar bu suyun içinde beklesin. Sonra onların üzerine bir yemek kaşığı kadar süzme bal ekleyin ve ocakta çok hafif ısıtın. Yemeklerden önce bu greyfurdun suyundan bir bardak için. Zamanla su söktürüp zayıflamayı sağlayacağı gibi vücuda her zamankinden daha çok dinçlik ve enerji verir. Varsa ciltte bulunan sivilceleri de giderir.

Enerjik ve Canlı Bir Gün Geçirmek İçin

Sabah kahvaltısında içeceğiniz bir bardak greyfurt suyu idrar söktürür, kanı temizler, size yorgunluk veren toksinlerin dışarı atılmalarını sağlar. Ve bütün bir gün fiziki ve ruhi açıdan yorgunluk nedir bilmeden dinç bir bünye ile işinizi yapabilirsiniz.

Ayrıca Greyfurt

- Şeker hastalarına şeker düşürücü olarak önerilir.
- Akciğer ve göğüs rahatsızlıklarında bronşları açar.
- Kolesterolün belli oranda düşmesine yardımcı olur.

· Afrodizyaktır.

Bunlara Dikkat

- Greyfurt suyuna şeker katılmayıp balla tatlandırılmalıdır. Çocuklar için yarı yarıya portakal suyu ile karıştırılarak verilirse daha iyi olur.
- Ülser olanlar için sakıncalı olup mide ifrazatı olanlar yemekten sonra ve az miktarda içebilirler.

Gül

(Rosa / Damaszener Rose / Hundsrose / Rose / Damask rose / Dorgrose herbrose / Rosaceae / Rosier)

Mayıs-haziran ayları arasında, pembe, beyazımsı, Sarı, kırmızı renkli çiçekler açan, güzel kokulu çok senelik, çalimsı ve dikenli bir bitki. Gövdeleri silindirik biçimli, yeşilimsi, esmer renkli, çok dallı ve dallar sık dikenlidir. Dikenlerin uçları kıvrık ve genellikle kırmızı renktedir. Yapraklar saplı ve kulakçıklı, 5-7 yaprakçıklıdır. Çiçekler dallarında tek tek veya kümeler hâlinde bulunur. Çanak yaprakları 5 parçalı, taç yaprakları ise çok parçalıdır. Deniz seviyesinden itibaren, 3500 m yüksekliğe kadar, kâfi derecede rutûbetli ve geçirgen topraklarda yetişir. Türkiye'de yabânî olarak yetişen 23 türü bulunmaktadır. Çok eski bir kültür bitkisidir. Mensei kesin olarak bilinmemekle birlikte, çoğu gül çeşitlerinin menseinin Asya'nın mutedil bölgeleri olduğu kabul edilmektedir.

Yabânî gül (Rosa canina): Memleketimizde oldukça yaygın bir gül çeşididir. 2-3 m yüksekliğinde, pembe veya beyaz çiçekli bir ağaççıktır. Meyveleri parlak kırmızı renktedir. Bu gülün olgun meyvelerini saran, başlangıçta ağzı dar bir bardak şeklinde olan çiçek eksenini, çiçek tablası olgunlaşınca etlenip, kırmızı bir renk alır. Bu meyvelere "kusburnu" adı verilir. Bileşiminde tanen, pektin, vitamin C, şekerler ve organik asitler vardır. Kabız edici, idrar söktürücü olarak, böbrek ve safra taşlarına karşı, C vitamini yönünden zengin olduğu için de bazı bölgelerde marmelat yapımında kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anadolu ve Trakya.

Kullanılan kısımları: Gülün kullanılan kısımları çiçeği, çiçeklerinden elde edilen gülyağı ve gülsuyudur. Çiçekler sabahın erken saatlerinden güneş doğmadan toplanıp gölgede kurutulur. Su buharı ile distilasyona tâbi tutulur. Elde edilen kısmın üst tarafında gül yağı toplanır. Altındaki sulu kısım ise gül suyunu teşkil eder. Genellikle 3000-3500 kg çiçekten, 1 kg gülyağı, 500 kg gül suyu elde edilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Gül çiçeğinin taç yapraklarında uçucu yağ, tanen, gallik asit, kuarsitrin, siyanin, şeker ve mum vardır. Gülyağı tıbbî bir tesire sâhib olmamakla beraber, bilhassa parfümeri ve kozmetik sanâyiinde bazı pomatlar ile galenik preparatların kokusunu degistirmede çok kullanılır. Antiseptik (mikrop öldürücü) etkisi vardır. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Göz kanlanmaları ve göz nezlesinde etkilidir. Dâhilen ise hafif müshil etkilidir. Gülsuyu, gül reçelleri halk arasında yaygın olarak kullanılır.

Şarkıların çiçeği, renklerin öğretmeni olan gül; yaprakları yağı ve suyuyla komple bir şifa deposudur aynı zamanda.

Mayıs-haziran ayları arasında, pembe, beyazımsı, Sarı, kırmızı renkli çiçekler açan, güzel kokulu çok senelik, çalimsı ve dikenli bir bitkidir. Gövdeleri silindirik biçimli, yeşilimsi, esmer renkli, çok dallı ve dallar sık dikenlidir. Dikenlerin uçları kıvrık ve genellikle kırmızı renktedir. Yapraklar saplı ve kulakçıklı, 5-7 yaprakçıklıdır . Çiçekler dallarında tek tek veya kümeler hâlinde bulunur. Çanak yaprakları 5 parçalı, taç yaprakları ise çok parçalıdır. Deniz seviyesinden itibaren, 3500 m yüksekliğe kadar, kâfi derecede rutûbetli ve geçirgen topraklarda yetişir. Türkiye'de yabânî olarak yetişen 23 türü bulunmaktadır. Çok eski bir kültür bitkisidir. Menşei kesin olarak bilinmemekle birlikte, çoğu gül çeşitlerinin vatanının Asya'nın mutedil bölgeleri olduğu kabul edilmektedir.

Boylarına göre: Bodur, yüksek ve sarılıcı güller.

Çiçeklerine göre: Yalın kanat, yarım katmerli ve katmerli güller.

Çiçeklenme zamanına göre: Yılda bir çiçek açanlar, yılda birden fazla çiçek açanlar ve yediveren güller diye sınıflandırılmaktadırlar.

Isparta gülü (Rosa damascena): Çok eski bir kültür bitkisi olduğu için menşei belli değildir. Halen Isparta çevresinde bol miktarda yetiştirilmektedir. Isparta veya yağ gülü, Isparta çevresinde, 1,5-2 m aralıkla sıralar hâlinde ekilmektedir. Üretilmesi çelikle yapılır. Çelikler de kasım ve aralık aylarında ekilir. Ürün ikinci yıldan itibaren alınmaya başlar. Üçüncü ve dördüncü yaşlarda verim en fazladır. Daha sonra bu yaşlı güller kesilerek gençleştirme yoluna gidilir. Gül bahçelerinden gençleştirme sûretiyle 15-20 sene faydalanılabilir.

Memleketimizde oldukça yaygın bir gül çeşididir. 2-3 m yüksekliğinde, pembe veya beyaz çiçekli bir ağaçtır. Meyveleri parlak kırmızı renktedir. Bu gülün olgun meyvelerini saran, başlangıçta ağzı dar bir bardak şeklinde olan çiçek eksenini, çiçek tablası olgunlaşınca etlenip, kırmızı bir renk alır. Bu meyvelere adı verilir. Bileşiminde tanen, pektin, vitamin C, şekerler ve organik asitler vardır. Kabız edici, idrar söktürücü olarak, böbrek ve safra taşlarına karşı, C vitamini yönünden zengin olduğu için de bazı bölgelerde marmelat yapımında kullanılır.

Kırmızı Gül

Kırmızı gülü uygun gördüğünüz yemeklerin içine katıp yiyebilirsiniz, bu katkı ishal ve dizanteriye karşı harika bir ilaçtır. Gül diş eti iltihapları ve göğüs hastalıklarına karşı da etkilidir. Beyaz yuvarların kaybını önleyerek de bize yardımcı olur.

Karaciğer Rahatsızlığında

Gül karaciğerdeki kapalı olan gözenekleri açar. Bal ile karıştırıp kaynatın ve bununla gargara yapın. Bu gargara boğaz ağrılarına karşı etkili bir ilaçtır. Ancak bu harika bitkinin nezleyi ve gribi artırdığını da unutmayın. Bilirsiniz gülü seven dikenine katlanır.

Gül Ezmesi

Çok güzel reçeli de olan gülün, pratik ezme tarifi çok işinize yarayacaktır. Epey bir gül yaprağını toplayıp kıyın. Üzerine ağırlığının üç katı kadar pudra şekeri serpin. Bal halini alıncaya kadar karıştırın. Sonra bu karıştırma işlemine biraz gül suyu ilave edip karıştırmaya devam edin. Karıştırıp durduğunuz sıvı koyu bir kıvama gelince ezmeniz tamamdır. Hem çocuklarınızın ekmeklerinin üzerine sürecektir bir tatlı besin maddesi, hem de pastalarınızda kullanabileceğiniz doğal nefis hatta gül gibi bir pelte elde etmiş olacaksınız.

Romatizma da Gül

Romatizmalarınızın sizi ne kadar rahatsız ettiğini bir siz bilirsiniz bir de ben. Çünkü ben de bir romatizma hastasıyım. Romatizmalarınız için size hem etkili hem de kolay bir yol göstermek istiyorum. Bunu deneyin. Eğer banyonuzda küvetiniz varsa, bir avuç dolusu gül yaprağı alıp küvete doldurduğunuz suyun içine atın ve bir süre bu suyun içinde banyo yapın. Eğer küvetiniz yoksa bir büyük kabın içine gül yapraklarını atarak biraz bekletin ve banyonun sonuna doğru bu su ile durulanın. Romatizma ağrılarınızın hafiflediğini hissedeceksiniz.

Gül Banyosu - Göz Banyosu

Kırmızı güllerden toplayıp yaklaşık yirmi gramını bir litre suda haşlayınız. Elde ettiğimiz bu gül suyu ile sabah ve akşam günde iki kere gözlerinize banyo yapınız. Bu banyo hem gözlerinizdeki kanlanmaya iyi gelecektir, hem de göz nezlesinin tedavisinde size yardımcı olur.

Ter Kokusundan Yakınanlar

Kokulu gül çiçeklerini toplayıp bir avuç güle bir kaç bardak su ekleyerek kaynatın. Elde ettiğiniz bu gül suyuna bal katıp tatlandırın. Balla tatlandırılmış bu suyu içmeye devam ederseniz sanırım sonuç sizi memnun edecektir.

Bilin ki peygamberimizin s.a.v kokusunun gülde olduğu rivayet edilir.

Kızamıkta

Bir önceki gibi gülleri kaynattıktan sonra (tabi bu kez bal katmadan) süzün ve bir pamuk yardımı ile kızamık çıkartan çocuğunuza hafif hafif kompres yapın.

Ağız İçinde Oluşan Yaralar

Ballı tatlandıracağınız gül suyu ile gargara yapın- aynı zamanda bundan içebilirsiniz de - faydasını göreceksiniz.

Cilt Bakımı

Gül gibi bir cilde sahip olabilmek için gül çiçeklerini çok az sudu kaynatıp süzün ve buna süzme bal ekleyin. Sabahları cildinize sürüp on dakika kadar bekleyin ve ılık su ile durulayın.

İshal için

Eğer gül mevsiminde ishal ile başınız dertte olursa tedavisini hiç de dert etmeyin. Gülü, kararınca bir su ile kaynatıp balla tatlandırın. Bu gül suyunu soğukken için. Bu hem ishale iyi gelecektir hem de karaciğer ve dalak tıkanıklığını giderir. İlaç olarak faydasını göremeseniz de inanın harika bir içecektir. Babaannem bana bunu aynen böyle söylemişti.

Gülhatmi

(*Althaea rosa* / Hubbaze)

Ebegümecigillerden, yaprakları geniş ve yuvarlak, çiçekleri büyük ve türlü renklerde olan bir süs bitkisidir.

Kullanıldığı yerler: Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. Nezle ve öksürükten kaynaklanan şikayetleri giderir. Boğaz, bademcik ve diş eti iltihaplarında kullanılır. Barsak iltihaplarında etkilidir.

Günlük

(*Buhur* / *Boswellia* / *Styrax* / *Frankincense* / *Encens*)

Boswellia türleri (ak günlük)*Liquidambar orientalis* Miller (kara günlük) Ak günlük *Burseraceae*, kara günlük *Hamamelidaceae* familyasındandır. Kara günlük, buhur kabuğu, günnük ve yahudi günlüğü olarak da tanınır.

Tropik bölgelerde yetişen "Sigala (Amber) Ağacı"ndan elde edilen yağdır. Sigala yağının mart ayından itibaren sekiz ay süre ile üretimi yapılmaktadır. Bu yağ ağacın salgı hücrelerinde meydana gelir. Salgı hücreleri bitkide tabii olarak fakat az miktarda bulunmaktadır. Ağaçlarda yaralama sonucu balsam meydana gelir ve bu yaralama sırasında salgı hücrelerinin sayısı da artar. Yaralama kepçe gibi bıçaklarla yapılmaktadır. Yara yeri 15-20 günde bir derinleştirilmektedir. 3-4 yaralamadan sonra balsam teşekkül eder. Ağacın kabuk kısmı, odun kısmına kadar siyrlmek suretiyle balsam toplanır. Bir kazanda yarım ile bir saat kaynatılır. Böylece kabuklardan ayrılan balsam, dibe çöker, kabuklar suyun üzerinde kalır. Bu kabuklar yabalarla alınarak bir preste sikilir ve akan balsam ile su havuzlarda toplanır. Bir süre dinlendirilince, balsamin bir kısmı dipte, bir kısmı suyun üstünde olmak üzere toplanarak sudan ayrılır. Kazanın dibinde kalan balsam ile havuzlarda biriken balsam birleştirilir. Kalan yongalar kurutulduktan sonra "buhur" veya "günlük" adı altında satılmaktadır.

Kullanıldığı yerler: Nefes darlığını giderir. Tütsü olarak kullanılır.

Nerede kullanılır?

Ak günlüğün, kuvvet verici, yatıştırıcı, idrar söktürücü, adet giderici, romatizma ağrılarını giderici etkileri vardır. Günde 1-4 gr kullanılır.Kara günlüğün dumanı antiseptiktir.

Her ikisi de mabetlerde tütsü olarak kullanılır.

Ülkemizde kara günlük yetişir ve Türkiye'nin ihraç maddelerindendir.

Güvercinkökü

(*Jatrorrhiza palmata* / *Racine de colombo*)

"*Jatrorrhiza palmata*" Adlı bitkinin köküdür. Terkibinde "kolombin" ve "Barberin" denilen maddeler vardır. Tadı acıdır.

Kullanıldığı yerler: Ishali keser. İstahi açar. Mideyi kuvvetlendirir. Fazla Kullanıldığı takdirde, mide ve barsaklara zarar verir.

Güveyfeneri

(*Gelifeneri* / *Fener çiçeği* / *Gelinotu* / *Aşk elması* / *Kış kirazı* / *Physalis alkakengi* / *Winter cherry* / *Lanterne*)

Patlıcangillerden, kireçli topraklarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri pembe-beyaz renklindedir. Yemişleri kiraz ya da küçük domateslere benzer. C vitamini içerir. Lezzeti acımtıraktır. Meyveleri Eylül-Ekim aylarında toplanıp kurutulur.

Nerde kullanılır?

İdrar ve ter söktürür. Karında toplanan suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Sarılıkta da faydalıdır.

Güzelavratotu

(Belladon / Atropa belladonna / Deadly nightshade)

Patlıcangillerden, kireçli topraklarda yetişen 180 cm kadar boyunda birkaç sene yaşayan nahoş kokulu bir bitkidir. Meyveleri kiraz gibi yuvarlak ve siyah renktedir. Çiçekleri boru şeklinde, koyu kırmızımsı veya Sarımtıraktır. Terkibinde bir çeşit zehir olan "Atropin" vardır. Sadece tıbbi maksatla kullanılır. Doktor tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Kullanıldığı yerler: Ağrı kesici ilaç yapımında kullanılır. Ayrıca, mide, barsak, Astım, kalp, sinir ve beyin hastalıklarının tedavisi için yapılan ilaçlarda da kullanılmaktadır.

Dikkat!

Bileşiminde bir çeşit zehir olan atropin vardır. Sadece tıbbi maksatla kullanılır. Bir hekim tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Hanımeli

(Geissblatt / Jelängerjolie / Chevrefeuille / Honeysuckle / Lonicera caprifolium / Honey-suckle)

Mayıs ve temmuz aylarında pembemsi beyazımsı-Sarı renkli çiçekler açan, 1-3 m yükseklikte, tüsüz veya az tüylü tırmanıcı bir bitkidir. Yapraklar gövde üzerinde karşılıklı-çapraz, derimsi, tüsüz ve alt yüzü az tüylüdür. Aşağıdaki yapraklar kısa saplı ve yumurtamsı olup, yukarıdakiler ise gövdeyi saracak şekilde tabanlarıyla birleşmiş durumdadır. Güzel kokulu olan çiçekler, tepedeki yaprakların koltuğunda, genellikle üç demet hâlinde, oldukça uzun saplı, başçık tipinde çiçek yaparlar. Çiçekler uzun tüpsü ve sarkık dudaklıdır. Olgunlukta kırmızı renkli üzüm sü meyveler verir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Batı ve Güney Anadolu, Karadeniz, Doğu Anadolu. İlkbaharın bu güzel kokulu nazenin bitkisi aslında ev eczanemiz için de çok gerekli bir bitkidir.

Kullanıldığı yerler: Tıpta yaprakları gargara yapmak için, çiçekleri antispazmodik olarak, meyveleri de idrar söktürücü ve kusturucu olarak kullanılır.

Nezle ve Bronşit

Göz kararınca demlediğiniz hanımeli çayına bir miktar da kekik katıp içerseniz hem iyi bir öksürük şurubu, hem de nezle ve bronşite iyi gelen bir şifa kullanmış olursunuz.

İdrar Söktürür

Hanımeli yaprakları ve yeni toplanmış kabuğu kaynatılarak içildiğinde idrar yolları iltihaplarına iyi gelir ve aynı zamanda idrar söktürür.

Hardal

(Brassica nigra(siyah hardal)/ Sinapis alba (beyaz hardal) / Sinapis arvensis (Yabani hardal))

Cruciferae familyasındandır. 0,2-1,5 m boylarında beyaz veya sarı çiçekli, yıllık otsu bitkilerdir. 10 kadar türü vardır. Türlerinin çoğu Akdeniz çevresi memleketlerinde yetişir. Hardalın beyaz hardal otu, siyah hardal otu, yabani hardal olmak üzere değişik türleri vardır.

Kullanıldığı yerler: Siyah hardal tohumundan Tıpta, bronşit ve zatürreden kaynaklanan şikayetleri gidermek için haricen kullanılan ilaçlar yapılır. Sofra hardalı ise hazmi kolaylaştırıp, kabız olmayı önler.

Siyah hardal (Sinapis nigra): Kara hardal ve eşek hardalı olarak da tanınır. 1-1,5 m boyunda, bir yıllık sarı çiçekli otsu bir bitkidir. Yaprakları saplıdır. Meyveleri 1-3 cm uzunlukta 2-3 mm genişlikte, sap üzerine yatık, tüysüz, hemen hemen dört köşeli, kısa sivri uçludur. Yassı ve köşeli olan meyvelerinde tohumların bulunduğu yerler şişkindir. Tohumlar kırmızımsı siyah renktedir. Bitkinin Orta Avrupa, Anadolu ve İran'da kültürü yapılır.

Salgı bezlerine yararlıdır, kuvvet verici, midevi, şişkinliği giderici, iştah açıcı, kabızlığı giderici etkileri vardır. Siyah hardal tohumundan tıpta, bronşit ve zatürreeden kaynaklanan şikayetleri gidermek için haricen kullanılan ilaçlar yapılır.

Kullanılan kısımları tohumları ve tohumlarından elde edilen yağıdır. Bitkinin yaprakları dökülmeye başladığında meyve salkımları toplanır. Bunlar 15 gün kadar gölgede kurutulduktan sonra tohumları alınır. Hardal tohumlarında müsilaj, yağ, sinapin, sinigrin isimli glikozit ve mirozinaz fermenti vardır. Çok eskiden beri tıpta kullanılmaktadır. Dâhilen hardal tohumu unu az dozlarda midevî, yatıştırıcı ve tarçınla karıştırılırsa iyi bir iştah açıcıdır. Hâricen yakı, lapa veya banyo hâlinde romatizma ve bronşitte mevzii tahriş yapmak için kullanılır. Hardal yağı cildi tahriş eder, onun için sürüldüğü yer kızarır. Hafif antiseptiktir. Dumanı öksürük ve gözyaşı getirir. En fazla baharat olarak kullanılır. Deriyi tahriş edip, kızarttığından iç organlardaki kanı dışarıya toplar. Zehirlenmelerde kusturucu etkisinden faydalanılır. Hardal yakıları bir saatten fazla tutulmamalıdır. Aksi halde yılanıca benzer büyük şişler meydana gelir. Yakılar ılık suda ısıtılır. Sıcak su fermentleri tahrip eder. Hardal yakısı, hardal tozunun kâğıt üzerine yapıştırılması suretiyle elde edilir. Kullanılacağı zaman ılık suda ıslatılarak hardallı tarafı deriye gelecek şekilde kullanılır.

Beyaz hardal (Sinapis alba): Beyaz çiçekli hardal otudur. Deve tüyü hardalı olarak da tanınır. Vatanı Akdeniz çevresi memleketleridir. Orta Avrupa ve Kuzey Amerika'da da kültürü yapılır. Beyaz hardal otunun sarı-kırmızı veya beyaz renkteki olgun tohumlarından hardal yağı elde edilir. Beyaz hardal, karaciğer ve pankreasa yararlıdır. Mide kramplarında, sindirim bozukluklarında da kullanılır; hazmı kolaylaştırıp, kabız olmayı önler. Tohumları un haline getirilir, ılık suyla karıştırılıp ağrıyan yerlere sürülür ya da bu su beze emdirilip ağrıyan yerlere sarılır.

Yabani hardal (Sinapis arvensis): 20-60 cm yüksekliğinde, memleketimizde tarla ve nadaslarda, yol kenarlarında yetişen bir tarla otudur.

Sos yapımında

Hardal ayrıca domates ve soğanla birlikte çeşitli yemeklere katılan sos yapımında kullanılır.

Hardal tarifi

30 gr ince doğranmış soğan, 12 gr toz karabiber, 500 gr toz hardal, 3 adet küçük Hindistan cevizi, 8 gr rendelenmiş acı biber, 60gr rendelenmiş turp, 250 gr aromalı sirke, yeterince kaynar su bir kaba konup ateşte kızdırılan bir metal çatal yada kaşıkla karıştırılır.

Haşhaş

(Schlafmohn / Poppy / Papaver / Papaveraceae / Papaver somniferum glabrum / Oplum poppy)

Yüzyıllardan beri ekilmekte olan bir kültür bitkisidir. Haşhaş ziraatinin ilk defa nerede başlamış olduğu kesin olarak belli değildir. Bâzı yazarlara göre Akdeniz havzası, Anadolu ve Mezopotamya'dır. Türklerin eski anayurtları olan Orta Asya'da haşhaş ziraatini yapmakta oldukları ve göçler ile bu kültürü etrafa yaydıkları düşünülmektedir. Etiler zamanında Anadolu'da haşhaş ekimi yapıldığı arkeolojik kazılarla ortaya çıkmıştır. Anadolu birçok coğrafik ve ekolojik haşhaş gruplarının toplandığı bir yerdir. Bu sebeple Anadolu'da çok çeşitli haşhaş gruplarına rastlanır.

Memleketimizde yetiştirilen haşhaş iki alt türe ayrılmaktadır:

1) Papaver somniferum alt tür anatolicum (Körhaşhaş): Bitki 50-120 cm boyunda, az veya orta dallı, kapsülleri büyük (5 cm çaplı), kalın kabuklu, konik, yuvarlak, olgunlaşınca delikleri açılmayan türdür.

Bu alt türün de beyaz ve mor çiçekli olan varyeteleri (çeşit) vardır.

Varyete albescens (Akhaşhaş): Çiçekler saf beyaz, tohumlar beyaz veya devetüyü renklidir. Ekilmekte olan haşhaşların % 60-70'ini bu varyete teşkil etmektedir. Bilhassa soft bölgede (Amasya, Tokat, Çorum, Malatya) ekilmektedir.

Varyete violascens (Karahaşhaş, Gökhaşhaş): Çiçekler açık veya koyu mor, tohumlar gri veya kahverengidir. Yukarıdaki varyeteye göre daha az ve genellikle onunla birlikte ekilmektedir.

2) Papaver somniferum alttür spontaneum (Açıkhaşhaş): Bitki 60-100 cm boyunda, kapsülleri küçük (2,5 cm çaplı), çok ve nadiren orta dallı, ince kabuklu olup olgunlaşınca kapsül meyvede delikler açılır. Bu alt türün de varyeteleri vardır. Ekimi körhaşhaş alt türünün varyetelerine göre az olmakla beraber Bilecik, Kütahya, Usak, Afyon, Burdur, Isparta, Denizli ve haşhaş zirâati yapılan hemen her mıntıkada bulunur. Varyete violaceum'un çiçekleri açık mordan koyu mora kadar degisen renkli, dip kısımları koyu mor renklidir. Tohumlar mavimsi-gri veya kahverengidir. Anadolu'da açık haşhaşın ençok rastlanan varyetesidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları ham meyvelerinin çizilmesi ile elde edilen afyon, Kurutulmuş ham meyveler, yapraklar, tohumları ve tohumlarından elde edilen yağdır. Haşhaş yapragi elde edildiği alt türe ve gövdedeki yerine göre sekli az çok degisir. Bilhassa hâricen kullanılan bâzı merhemlerin bileşimine girer ve ağrı dindiricidir. Haşhaşbasi, haşhaşın Olgunlaşmasından, sütlüyen toplanan ve kurutulan, tohumları çıkarılan kapsül meyveleridir. Bileşiminde toplanma zamanına göre degisen afyon alkoloitleri vardır. Harici Ağrı dindirici olarak, özellikle dis hekimliğinde kullanılır. Tohumlarının yağı ise, tohumları soğukta tazyik edilmesi sûretiyle elde edilen yağdır. Soğukta elde edilen yağın Bileşiminde asitler az, Sıcakta elde edilen yağın ise asitleri fazladır. Soğukta elde edilen yağ, bâzı merhemlerin bileşimine girer. Sıcakta elde edilen yağ, yemek yağı ve sanayide sabun yapımında kullanılır.

Dikkat!

İçerdiği zehirli maddeler dolayısıyla, hekim kontrolü ve tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Hatmi

(Apothekerstockmalve / Guimauwe / Marshmallow / Althaea officinalis)

Temmuz-ağustos aylarında, pembemsi-beyaz renkli çiçekler açan, 50-150 cm yüksekliğinde, çok senelik, otsu ve tıbbî bir bitkidir. Sulak çayırlar ve dere kenarlarında bulunur. Gövdeleri dik ve tüylüdür. Yaprakları saplı ve çok tüylüdür. Çiçekler, dalların ucundaki yaprakların koltuğunda tek tek veya gruplar hâlinde bulunur.

Uzun boylu güzel bitkidir. Çiçekleri, yaz ayları boyunca alımlılığını sürdürür. Yabanisi pek yer seçmez, her yerde ona rastlamak mümkündür. Şifa bitkisi olarak yaprakları, kökleri ve çiçekleri kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları yaprakları, çiçekleri ve köküdür. Yaprakları bitki çiçekliken ve çiçekler tamâmen açmadan toplanır ve gölgede kurutulur. Kökler ise yaşlı bitkilerden sonbaharda alınır, kabukları soyularak gölgede kurutulur. Bütün bitki fazla miktarda müsilağ taşır. Bundan başka nişasta, sakaroz, galaktoz, pektin, yağ, tanen ve asparagin taşır. Yaprak, çiçek veya kökleri haricen ve dahilen göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Çiçekleri gölgede kurutulup çay gibi demlenince göğsü yumuşatır ve öksürüğe iyi gelir. Dövülmüş hatmi taneleri vücuda sürülürse, sinek ve böcek ısırıklarını önler.

Diğer türleri

Gül hatmi (Althaea rosea): 1-2 m yüksekliğinde, beyaz, Sarı-kırmızı ve siyahimsi- kırmızı renkli çok senelik bir bitkidir. Meyvelerinin üzeri tüylüdür. Süs bitkisi olarak yetiştirilir. Diğer hatmi gibi kullanılır.

Killi hatmi (Althaeae hirsuta): 10-40 cm yüksekliğinde, dik ve tüylü, eflatun renginde çiçekleri olan bir bitkidir. Tıbbî hatmi gibi kullanılır.

Bir Hatmi Formülü ve İyi Geldiği Hastalıklar

Hatminin yaklaşık on gramını bir litre suda haşlayın. Elde edeceğiniz bu su ile yapılan gargaralar, boğazdaki iltihapların tedavi edilmesinde kullanılır. Ayrıca göğsü yumuşatarak nezle ve öksürüğün bir an önce iyileşmesinde iyi bir yardımcıdır.

Ağrılarda Hatmi

Sıcak ve soğuk sebebiyle oluşan ağrılarda hatmiyi haşlayıp yakı şeklinde ağrıyan bölgelere tatbik edebilirsiniz. Rahim rahatsızlıklarında da hatmi yakı olarak kullanılır.

Cilt Lekelerinde

Hatmi sirke ile karıştırılıp vücuda ve yüze sürülür, sonra bu şekilde güneşe karşı oturularak masaj yapılırsa ciltteki lekeleri geçirdiği bilinmektedir.

Diş Çıkartan Bebeklere

Hatmi kökleri süt çocuklarında dişlerin kolay çıkmasını sağlar. Bir miktar hatmi kökünü bebeğin çiğnemesini sağlayın.

İltihabi Durumlarda

Hatmi, kekik ve papatya ile birlikte kaynatılıp balla tatlandırılarak içilmeye devam edilmesi halinde mide, bağırsak ve böbrek ağrılarına da iyi gelir..

Üşütmelerde

Eğer kış aylarında çok rastlanan türde bir üşütmeye maruz kalıp rahatsızlanmaya başladıysanız hatmi ile birlikte bir ölçü ıhlamur, bir ölçü nane, bir ölçü de kekik kaynatın. Bal katıp sıcak olarak içtiğiniz takdirde bu çay; grip, nezle, öksürük gibi hastalıklar için oldukça etkili ve yan tesiri olmayan bir ilaçtır.

Bal, Arpa Unu ve Hatmi

Hatmiyi bal ve arpa unu ile birlikte karıştırıp alırsanız akciğer ve akciğer zarı iltihapları için yararlı olacaktır.

Havlıcan

(*Alpinia ficinarum* / *Galgant* / *Alpinia* / *Galingale* / *Alpinia officinarum*)

Bir çenekliler sınıfının Zencefilgiller familyasından güzel çiçekli, ıtırılı, çok yıllık, otsu bitkidir. Galangal veya Çin zencefili olarak da bilinir. Toprak üstü sapları çok fazla dallanmış kök saplarından çıkar, ilâve sapları da olabilir. Bir metreden fazla yüksekliği vardır. Kırmızı çizgili çiçekleri beyaz yaprakları bulunur. Havlıcan çok cazip çiçeklerinin ve kokusunun güzelliği sebebiyle aranan bir bitkidir.

Asıl vatani Uzak Doğu olan havlıcan bizde de aktarlarda rahatça bulunabileceği ve ev eczanemizde bulunması gerektiği unutulmamalıdır.

Kurutulmuş rizomları(kök sapları) hamur işlerinde kullanılır. Bu rizomlardan elde edilen yağ sarı sıvıdır. Serinletici olup, kâfur benzeri kokuya sâhiptir. Kurutulmuş rizomları ve türevleri acımtırak aromalıdır. Havlıcan kökü, meşrubatlarda, dondurma, şekerlemelerde, tarım ürünlerinde ve çikolata çeşitlerinde kullanılabilir. Rizomları ayrıca zencefil gibi baharat olarak da kullanılır. Tıbbî faydasının çok olduğu bilinmektedir.

Kaynatılan suyu bir miktar içilirse mide ağrılarına, romatizma ve kulunca iyi gelir. Bel gevsekliği, çocukların yatagi kirletmesini önler. Balgam söktürür, tükürük ifrâzâtini arttırır. Ağız kokusunu giderir. Mafsal ağrılarına ve mide eksimesine iyi gelir.

Romatizma ve Mide için

4 - 5 gram kadar havlıcan yaklaşık bir litre suda kaynatılır ve günde düzenli olarak 3 çay bardağı içilirse hem vücutta oluşan ağrılara, hem mideye, hem de romatizmaya iyi geldiği bilinmektedir.

İdrar Kaçırma

Havlıcan tozu şekerle beraber 6 - 7 gram olarak yenilirse hem bel gevşekliğine, hem de yatağa idrar kaçırmalara iyi gelir. Çocuklar 1 - 2 gram kadar almalıdırlar.

Ayrıca

Balgam söktürür, ağız kokusunu giderir, hanımların hastalıklarını düzenler. Dimağı güçlendirir, bel gevşekliğine, mafsalları ağrılarına, kulunca ve kalp kaynaklı ağrılara, soğuktan kaynaklanan baş ağrılarına, mide ülserine siyatiğe, sıracı ve kansere karşı kullanılır. Gaz gidericidir, çocukların yatağı ıslatmalarını engellemekte yardımcı olur.

Afrodizyaktır

3.2 gramı dövölüp bir miktar sütle kaynatılıp içildiğinde afrodizyak etkisinden yararlanılabilir, dikkatli olmak şartıyla... Çünkü fazlası kalbe zararlı olabilir.

Havuç

(Mohrrübe / Carotte / Carrot / Daucus corota)

Kökleri sebze olarak yenen iki yıllık bir kültür bitkisidir. Havucun Vatanı Orta Avrupa'dır. Yabânî olarak Avrupa, Kuzey Afrika ve Asya'da rastlanır. Memleketimizde de rastlanmaktaysa da kültür havucu özelliğinde değildir. Bitki 1-1,5 m kadar boylarında, az dallı, parçalı yapraklıdır. Çiçekleri yazın açan küçük, beyazımsı renkli semsiye durumunda toplanmışlardır. Elverişli topraklarda ana kök bir metre kadar derine inebilmektedir. Havucun kazık şeklindeki etli kökleri kültür sayesinde meydana gelmiştir. Havucun açık Sarı-turuncu renkteki dış kısmı kabuk kısmıdır. Kök meyveleri farklı türleri sebebiyle çeşitli şekil ve büyüklüktedir. Koyu sarımsı-turuncu renkte olan iç kısmı odun dokusuna tekâbül etmekle birlikte genellikle parankimatik hücrelerden yapılmıştır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Dogu Anadolu hâriç bütün Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin tohumları ve kazık kökleri (havuç) kullanılır. Tohumlar eterik yağ ihtiva eder ki, bu da geraniol elde etmekte kullanılabilir. Ayrıca konserve ve parfümeri sanâyiinde kullanılır. Kültür kök meyveler likopin, karotin provitamin A, B1, B2, C vitaminleri, % 7 oranında şeker, % 29 kadar fosfor ve mâdenî tuzlar ihtiva eder. Bu kök meyveler ham madde olarak karotin elde etmede, gıda olarak taze ve turşu hâlinde kullanılır. Provitamin A, vücutta vitamin A hâline geçer. Vitamin A, hastalıklara karşı mukâvemet kazandıran, göz ve cilt hastalıklarını önleyen çok faydalı bir maddedir. Taze havuç, güneş yanıkları vakalarında lapa hâlinde kullanılır. Havuç unu ve suyu çocukların beslenmesinde çok faydalıdır.

İçinde neler var?

Havuç günlük hayatımızda hepimizin hemen kolayca temin edebileceğimiz hem güzellik iksiri hem de şifa olan eşine az rastlanır bir besindir.

Göğsünüzde Ağrı mı Var?

Mutlaka havuç tüketin. Havuç balgamı keser, göğüs ağrılarınıza, öksürüğe ve karaciğerinize tahmin edemeyeceğiniz kadar çok fayda verir.

Havuç, sahip olduğu A vitamini ve bol mineralleri ile karaciğeri kuvvetlendirip karaciğerin kendi kendisini onarmasını sağlar.

Kanınızı Temizleyin

Havuç suyunun kanı pisliklerden temizlediğini hiç aklınızdan çıkarmayın. Havuç, sahip olduğu vitaminlerle hücre yapma çalışmalarını hızlandırırken vücuttaki üre asiti, urat tuzları ve diğer zehirleri dışarı atarak böylelikle romatizma ve mafsallardaki urat birikmesi gibi rahatsızlıklara da fayda verir.

Bir Diş Fırçası Fazladan Alın

Yedi derde deva olarak bilinen havucun vitamin kaybına uğramaması için bazı ev hanımlarının yaptığı gibi havucu adeta soyarak kazıyacağınıza fazladan alacağınız bir diş fırçasını sadece havuç fırçalamakta kullanın ve böylece hem havucu temizlemiş hem de vitamin kaybını önlemiş olursunuz.

Öneriler:

Rendelenmiş havuçla bol sarımsaklı yoğurt ve cevizle maydanozlu salatası yapılabilir. (Karabiber, tuz ve saf zeytinyağı eklenmeli.)

Sıkılmış suyu içilebilir.

Havuçlu kek yapılabilir.

Haşlanmış havuç, un, kemik suyu ve tane karabiberle çorba pişirilebilir.

Kansızlık mı

Hem kansızlık hem herhangi bir nedenle kan kaybının ardından havuç tüketilirse vücudunuzda hızla kan yapılmasını sağlar. Bunun için sabah, öğle, akşam taze sıkılmış bir çay bardağı havuç suyu içilmelidir. Eğer suyunu sıkma imkanınız yoksa incecik bir şekilde rendeleyip yiyebilirsiniz.

Pembe Beyaz Bir Cilt

Tüketeceğiniz her havuç sahip olduğu vitamin açısından hücreleri hızla yenilirken cildinize temizlik ve pembelik verir. Yaşlanmanın cilt üzerindeki etkisini azaltan havuç, yüzünüzün capcanlı ve taze görünmesini sağlayacaktır.

En Ucuz Nemlendirici

İşte size basit bir formül; havucu rendenin en ince gözü ile rendeleyip uyumadan önce yüzünüze sürün, on beş dakika sonra ılık suyla yıkayıp uyuyun ve buna on beş gün devam edin. Faydasını göreceksiniz.

Sütlü Havuç

Taze sıkılmış havuç suyu, yarı yarıya sıcak sütle karıştırılıp günde bir kaç bardak içilirse astım, bronşit, ses kısıklığı ve öksürüğe çok iyi gelir.

Emzikli Anneler Haydi Mutfağa

Mutfağa girin ve kendinize havuç sıkıp suyunu için, olmadı çorbasını yapın, olmadı rendeleyip yiyin. Havuç süt miktarını ve sütün besleme değerini artırır. Çocukların çabuk kilo almasını ve sağlıklı olmalarını sağlar. Hamile hanımlara da bol bol havuç tavsiye edilir. Ayrıca gençlerin yüzünde çıkan ergenlik sivilceleri için havuç bulunması kolay bir şifa kaynağıdır.

Hayit

(Ayit / Vitex agnus-castus / Agnus castus / Petit poivre)

Mineçiçeğigiller familyasından, Batı ve Güney Anadolu'da yaşayan bir ağaççıktır. Temmuz aylarında mor renkli çiçekleri açar. Dalları ve yapraklarında, uçucu ve sabit yağ, tanen, sineol, şekerler, kristalize maddeler ve glikozit vardır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Sancıları keser. Aybaşı kanamalarını düzenler. Anne sütünü artırır. Hazımsızlığı giderir. Karın Ağrısı ve ishali keser. Ayak şişlerini indirir. Akrep ve ari sokmalarında kullanılır.

Helvacıkabağı

(Kestanekabağı / Cucubirta maxima / Winter squesh / Potiron)

Gövdeleri silindirik biçiminde, yaprakları böbrek şeklinde ve tüylüdür. Meyveleri basık küremsi, saplı, ince kabukludur. Pisirildiğinde kabukları yumuşar ve zar gibi soyulur. Kırmızı etli kısmında şekerli ve nişastalı maddeler vardır. Yemegi ve tatlısı yapılır.

Kullanıldığı yerler: Her iki türün tıbbî olarak Kurutulmuş tohumları kullanılır. Tohumlarında sâbit yağ ve peporesin vardır. Tohumları (çekirdekleri) tenya ve kurt düşürücü olarak bilhassa çocuklarda kullanılmaktadır. Tohumlar dis kabuklarından ayrılarak dövülür, şekerle karıştırılarak verilebilir. Ortalama doz çocuklarda 40 gr büyüklerde takriben 100 gr'dir. Kabak çok besleyici özelliktedir C ve B1 vitamini ihtiva eder. Pisirilen etli kısmı yiyecekten başka çiban ve sis yerlere lapa olarak da tatbik edilir.

Hıyarşembe

(Hint hıyarı / Hıyarşember / Casse / Cassia fistula)

Baklagillerden, Leguminoseae ağacının meyveleridir. Doğu Hindistan, Antil ve Brezilya'da yetişir. Meyvesi silindirik ve siyahtır. Bileşiminde, şeker, pektin, zamk, tanen ve esans vardır.

Nelere iyi gelir?

Kabızlığı önler. Fazlası müshildir.

Hindiba

(Taraxacum officinale / Aslandışı / Radıka)

Çimenliklerde rahatsız edici bir ot olarak görülen bitki , acı çeken insanlık için çok güçlü bir şifa kaynağıdır . Nisan ve Mayıs'ta tüm tarla kıyılarında , çayırda ve çimenlerde çiçeklenir. Bu tür, sarı çiçekli, çok yıllık, süt taşıyan küçük bitkilerdir . Yapraklar rozet halinde tabanda toplanmış olup , kenarları derin loplu ve dişlidir. Rozet yaprakları bazı kentlerimizde ilkbaharda sebze olarak satılmaktadır. Bitki çok ıslak yerleri sevmez. Yapraklar çiğnenmeden önce, kökler, ilkbaharda veya sonbaharda, çiçek sapları ise, çiçeklenme sırasında toplanır Bitkinin tümü şifalıdır.

Yabani hindiba (Cichorium intybus L.): Hindibai berri adıyla da bilinir. 1 metreye kadar yükselebilen çok yıllık otsu bir bitki olup, yaprakları parçalı ve tüylüdür . Çiçekleri açık mavi ve nadiren beyaz renklidir . Anadolu'da yaygın bir bitkidir . Özellikle boş tarlalarda ve yol kenarlarında yetişir. İnülin, uçucu yağ, acı maddeler ve glikozitler taşımaktadır . Kavrulmuş köklerinin toz elde edilmesiyle elde edilen ürün Avrupa'da kahve yerine kullanılmaktadır.

Hindiba'nın sebze olarak kullanılan ve bostan hindibas, endiv, frenk salatası, ve göynek adlarıyla da bilinen (Cichorium endivia L.-Compositae) bir türü vardır. Bu tür 50-100 cm boyunda, 1-2 yıllık , yaprakları parçalı ve tüysüz otsu bir bitkidir . Türkiye'de yabani olarak bulunmaz . Bahçe ve bostanlarda (İstanbul,Bursa) sebze olarak yetiştirilmektedir. Eskiden beri tedavide çok önemli bir drogdur. Dioscorides döneminden beri tedavi kitaplarında kayıtlıdır. İbn-i Sina bu bitkinin yapraklarının yıkanmadan ve soğuk su ile yapılan ekstrelerinin kullanılmasının gerektiğini savunan özel bir kitapçık hazırlamıştır. "Hindiba Risalesi" denilen bu kitapçıktan yazmalar İstanbul kütüphanelerinde bulunur.

Müslümanlar arasında hindiba üzerine cennet çisentisinden damladığı'na bu nedenle de hindiba yapraklarının yıkanmadan yenmesi gerektiğine inananlar vardır.

Hindiba, kış dinlenmesine çekilen bitkilerden değildir ve yaprakları kar altında bile gelişir

Alçak gönüllü bir dost

Bahçe ile uğraşanlar en ufak rüzgarlarda bile ince lifleri dağılan yabani hindibayı yok etmek için durmadan ilaç sıkacaklarına çiçek açmalarını bekleyip kökleri ile beraber topraktan söküp çıkarsalar daha akıllıca iş yapmış olurlardı.

Öyle pek heybetli görünüşü olmayan hindiba, alçak gönüllülüğünden olacak yer yurt seçmez dünyanın her yerinde yetişir.

Hindiba Kahvesine Ne Dersiniz ?

Kökleri kurutulduğu vakit kahve olur hindibadan. Yapraklarından da olağanüstü lezzetli yemekler yapılabilir.

Bol A Vitamini

Biraz bekletilince hafif acılaştan yaprakları uyuşturucu bir etki yapar. En iyi hazırlanış biçimi kaynatmadan önce tuzlu suya yatırmak ya da suyunu sürekli boşaltarak bir kaç kez kaynatmaktır. Yabani hindiba yapraklarında gram başına havuç ve salatada olduğundan yedi kat daha fazla A vitamini vardır.

Bundan Başka

Hindibanın içinde ayrıca B, C, G vitaminlerinin yanı sıra kalsiyum, fosfor, demir ve kanı temizleyip alkalize eden doğal sodyum da bulunur. İdrar söktürücü ve kan şekerinin dengesini sağlamakta yararlanabileceğinizi de unutmayın.

Doğal İnsülin

Enginar ve karabiber gibi yabancı hindibanın da doğal insülin içerdiğini bir yere not edin. Kızılderililerin hindibayı sakinleştirici olarak da kullandıkları bilinmektedir, İbni Sina'dan:"sonbaharda kuru ve tuzlu nesneleri tamamen bırak, ağzına koyma. Bunlar insanda her türlü illetin meydana gelmesine sebep olurlar. Peynir olsun, balık olsun tuzda yatırılmış her nesne bu mevsimde kötüdür. "

Karahindiba

Karahindibanın filiz halindeki bitkisi ve kökü beraber kullanılır. Son derece güçlü bir idrar sökücüdür.

Bağırsak, safra, karaciğer rahatsızlıklarında mükemmel bir ilaç vazifesi görür. İçerdiği mineral tuzların yanı sıra, metabolizma hastalıklarına karşı çok önemli tedavi edici maddeler içerir. Kan temizleyici etkisi sayesinde, romatizma ve gut hastalıklarında da yardımcı olur.

Bunlar için bir bardak kaynamış suya 2 -3 çay kaşığı karahindiba koyup 10 dakika demleyin. Karahindibanın taze yapraklarını sıkıp elde edeceğiniz suyu da içebilirsiniz. Ayrıca Karahindiba suyu iyi bir cilt ve diş temizleyicidir.

Hindiba sapsarı

Çiçekleriyle birlikte yıkanan kara hindiba sapsarı, çiçeklerinden ayrılarak, günde 5-10 tane yenebilir.

Karahindiba sapsarı şeker hastalığında kullanılır. Şeker hastaları bu sapsarlardan günde 10 tane kadar, bitki çiçekli olduğu sürece yemelidirler. Sapsar çiçekleri ile birlikte yıkandıktan sonra çiçekler koparılır ve sapsar yavaş yavaş çiğnenerek yenir. Bu sapsar acımsı, gevrek ve suludur; kıvrıkcık salatanın tadını andırırlar. Sık sık hastalanan ve kendilerini kötü hisseden kişiler, 14 günlük bir hindiba çiçek sapsı kürü uygulamalıdır.

Beze şişkinliklerinde 4 haftalık taze çiçek sapsı kürü uygulanır.

Taze çiçek sapsarı, deri kaşıntılarını , egzamaları ve temriyeleri iyileştirebilirler . Mide sıvılarını düzene sokar ve mide de birikmiş maddeleri temizler. Ayrıca hiç ağrısız, safrakesesi taşlarını söker, karaciğer ve safrakesesinin çalışmasını düzenler.

Ancak Dikkat!

Karahindiba safra yolları veya bağırsak tıkanıklığında bir doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

Sarılık ve dalak hastalıklarında

Sarılık ve dalak hastalıklarında da hindiba kullanılır. Hindiba kökü, çiğ yenildiğinde veya kurutulup çay biçiminde kullanıldığında, kan temizleyici , sindirim kolaylaştırıcı, ter ve idrar söktürücü ve canlandırıcı etkilere sahiptir. Bu kökler kanı inceltir.

Kozmetik olarak

Eski bitki kitaplarında, hindiba yapraklarının ve köklerinin kaynatılıp suyunun kozmetik olarak kullanıldığı yazılıdır. Kadınlar gözlerini ve yüzlerini onunla yıkıyor ve böylece saf bir görünüm kazanabileceklerine inanırlardı.

Hindiba çayı

Yarım tatlı kaşığı dolusu ince kıyılmış kara hindiba kökü, bir su bardağı dolusu suya akşamdan eklenir, ertesi sabah kaynama derecesine kadar ısıtılır ve süzülür . Bu çay, kahvaltıdan yarım saat önceye ve yarım saat sonraya bölünerek, yudum yudum içilir.

Hindiba salatası

Taze bitkinin köklerinden ve yapraklarından hazırlanır.

Hindiba pekmezi

Bal tadındadır ve içerdiği asitler nedeniyle gerçek balı yiyemeyen (böbrek hastalıkları gibi) kişiler, hindiba pekmezini rahatlıkla yiyebilirler.

İki avuç dolusu kara hindiba çiçeği bir litre soğuk suya eklenir ve hafif ateşte kaynamaya bırakılır . Taşmak üzereyken ocaktan indirilir ve sabaha kadar bekletilir . Ertesi gün hepsi bir süzgece boşaltılır ve çiçekler iyice sıkılır . Bu suyun içine bir kilo şeker eritilir ve ince dilimlerle halinde yarım limon eklenir(limonun suyu da sıkılabilir). Pekmezi ekşitebileceğinden daha fazla limon kullanılmamalıdır! Tencere kapaksız olarak ocağa konur. Vitaminlerin yitirilmemesi için,

ısının çok düşük olması gerekir. Fazla sıvı böylece, kaynamaya gerek kalmadan buharlaşır. Elde edilen kütle bir veya iki kere soğumaya bırakılarak, pekmezin en iyi kıvama gelmesi sağlanır. Uzun süre beklediğinde şekerlenmemesi için, yoğunluğunun fazla olmaması gerekir. Ama ince de olmamalıdır, yoksa bir süre sonra ekşimeye başlar . Kahvaltı ekmeğine sürülebilecek kıvamda, çok lezzetli ve ağdalı bir pekmez olmalıdır.

Hindistancevizi

Srilanka, Malezya ve Afrika ülkelerinde yetiştirilir. Baharat olarak kullanılan, bilinen hindistancevizi meyvesinden farklıdır. Küçük hindistancevizi olarak anılır fakat tamâmen farklı olan bir bitkidir. Tropik bölgelerde (Moluk Adaları) yetişir. Yaz ve kış yeşil olur. 10 m yüksekliğindedir. Avrupalılar buna muskatcevizi de derler. Çünkü Avrupa'ya eskiden Arabistan limanlarından Muskat'tan gönderilirdi. Tohumları tıpta kullanılır. Meyveleri kapsül biçimdedir. Her kapsül irice bir tohum ihtivâ eder. Tohumun içinde "arillus" denilen ağsı bir örtü vardır. Tohumları ve etli olan aril denilen kısmı kullanılır. Tohumları miristisin, uçucu yağ, nişasta içerir. Aromatik kokusundan dolayı bâzı ilaçların bileşimine girer. Sindirim kolaylaştırıcı ve gaz söktürücü etkisi vardır. Bu nedenle özellikle küçük çocuklara verilir. Etli kısmı da aromatik kokuludur. Yüksek dozları zehirlidir. Türkiye'de yılda 1500 ton civarında tüketilir. Tatlı ve pastacılarda yoğun olarak kullanılır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını giderir.

Hiyarşenbe

(Hind hiyari / Hiyarsember / Casse / Cassia fistula)

Baklagilerden, "Leguminoseae" denilen bir ağacın meyveleridir. Dogu Hind, antil ve Brezilya'da yetişir. Meyvesi silindirik ve siyahtır. Terkibinde, şeker, pektin, zamk, tanen ve esans vardır.

Kullanıldığı yerler: Kabızlığı önler. Fazlasi müshildir.

Hodan

(Borago officinalis / Borretsch / Gurkenkraut / Bourrache / Borage / Sığirdili / Zembilçiçeği)

Mayıs-eylül ayları arasında mavi renkte çiçek açan, sert tüylü, 15-60 cm yüksekliğinde, bir yıllık otsu bir bitkidir. Sığirdili olarak da bilinir. Daha çok rutubetli yerleri sever. Yaprakları burusuk, sert tüylü, oval şekilli, alttakiler saplı, üstekiler sapsızdır. Çiçekler uzun saplıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Kuzey ve Batı Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin çiçekleri ve yaprakları kullanılır. Fazla miktarda müsilaaj, reçine, mâdeni tuzlar taşır. Yapraklar ve çiçekler ter verici, idrar ve balgam söktürücüdür. Boğaz ağrılarına ve öksürüğe karşı kullanılır. Yaprakları sebze olarak da kullanılmaktadır.

İdrar ve balgam söktürücüdür. Boğaz ağrılarına ve öksürüğe karşı kullanılır. Terletici, kan temizleyici, yumuşatıcı, ateş düşürücü etkileri vardır. %5'lik infüzyonu içilir.

Hurma

(Dattelpalme / Dattier / Date palm / Phoneix dactyfera / Datte)

İnsanoglunun yetistirdiği en eski bitki çeşitlerinden biridir. Bâbil'in en eski yerlileri Sümerler hurmayı en azından 5000 sene önce ilk defâ yetistirmişlerdir. Kuzey Afrika ve Orta Dogu bölgelerinin ekonomisinde çok eskiden beri büyük bir rol oynar. Amerika'ya İspanyollar tarafından 19. yüzyılın başlarında getirilmiş ve Meksika civârında yetistirilmiştir. İlk defâ Basra Körfezinde yetiştirildiği tahmin edilen hurma bitkisi yaklaşık 18-24 m boyundadır. Yapraklarının bir kısmı yere doğru sarkar ve bir kısmı da yukarı doğrudur. Yapraklarının uzunlukları 6 m civârındadır. Gövdeleri diktir. Tabanından birçok sürgün verir. Yelpâze olan yapraklarının büyükleri tepede toplanmıştır. Çiçekleri ekseriyâ tek cinslidir. Basak tipindeki çiçekleri "spata" adı verilen büyük yapraklarla çevrelenmiştir. Gövdesinde yapraklar genellikle toplu olarak bulunur. Küçük Sarı çiçekleri toplu hâlde açarlar. Farklı cinsiyetli çiçekler ayrı ağaçlarda yetişir. Dişi

çiçekler zamanla tek tohumlu meyvelere dönüşürler. Meyveleri sarımsı kahve renkli, dış kabuk sarımsıdır. Orta kısım etli ve şeker bakımından zengindir. Tohum silindirik, sert ve bir yüzü boyuncaderin olukludur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Memleketimizde Phoenix dactylifera türü örnekleri azdır. Buna karşılık Phoenix canariensis daha çok yetiştirilmektedir. Cövde tabanında sürgünler vermesi ve tohumların daha kısa ve siskin olusu ile ayırt edilir. Batı ve Güney Anadolu ve Akdeniz bölgesinde yetiştirilmektedir. Memleketimizde yetişen hurma meyvelerinin gidâ bakımından önemi yoktur, daha çok gölge verici olarak kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Hurmanın meyvesi tatlı ve besleyicidir. Yaklaşık % 20 nem ihtivâ eden tâze hurmalarda % 60-65 şeker ve % 2 protein vardır. Kurumuş hurmalarda şeker oranı % 75-85 civarındadır. Bir Diğer hurma çeşidi olan Phoenx sylvestris'ten hurma şekeri elde edilir.

Nelere iyi gelir?

Hurmanın meyvesi tatlı ve besleyicidir. Ayrıca, bedeni ve zihni gelişmeyi sağlar. Kanserle karşı koruyucu olduğu bilinir. Boğaz ağrısını keser. Bronşit, öksürük ve soğuk algınlığı şikayetlerini giderir. Kemik hastalıklarında faydalıdır

Hünnap

(Jujube / Jujubier / Jujube / Çigde / Zizyphus juiba / Zizyphus vulgaris / Chinese date / Jujuba / Ünnap)

Nisan-Mayıs ayları arasında, Sarı renkli çiçekler açan, hoş kokulu, 4-5 m yüksekliğinde dikenli bir ağacın, kırmızı kabuklu, sert çekirdekli, iri zeytin biçiminde ve büyüklüğünde bir Yemiştir. En dış çeperi derimsi ve ince, pulpası (yumuşak kısım) Sarı renkli ve tatlı lezzetlidir Ünnap da denilir. Bahçelerde yetiştirildiği gibi yabânî olarak da bulunur. Asil Vatanı Suriye'dir. Ağacının gövdeleri silindirik biçiminde, esmer kabuklu, çok dallıdır.Yapraklar karşılıklı 2 sıra hâlinde, kısa saplı, diken şeklinde 2 küçük yaprakçıklıdır.Çiçekler 3-6 tânesi bir arada ve oldukça küçüktür.Çanak yaprakları 5 parçalı ve yeşil renklidir. Taç yaprakları sarı renkli, kıvrık olup 5 parçalıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler:Yerli değildir. Marmara, Batı ve Güney Anadolu'da yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Meyveleri tamâmen olgunlaştıktan sonra toplanır ve güneşte kurutulur. Meyvelerinde şeker, tanin ve müsilajlı maddeler bulunmaktadır.Çok eskiden beri yumuşatıcı, balgam ve idrar söktürücü ve kabız edici olarak kullanılmaktadır.

Hüsnüyusuf

(Cuguçiçeği / Dianthus barbatus / Iychinide / Bunch pink / Yalinkat karanfil)

Karanfilgiller familyasından bir çeşit süs bitkisidir.

Kullanıldığı yerler: Mide üsütmesinden doğan şikayetleri giderir. İktidarsızlıkta da faydalıdır.

İçinde neler var?

Meyvelerinde şeker, tanin ve müsilajlı maddeler bulunmaktadır.

Nelere iyi gelir?

Çok eskiden beri yumuşatıcı, balgam ve idrar söktürücü olarak kullanılmaktadır. Mide üsütmesinden doğan şikayetleri giderir. İktidarsızlıkta da kullanılır.

Zindelik için

Hünnap meyvesi yaş olarak yenilerek veya aktardan kurusu alınarak vücudu zinde tutmak için kullanılabilir. Bunun için bir litre suya ortalama olarak 50- 60 gram kadar hünnap koyup 20 dakika kadar kaynatılır. Gün içerisinde iki üç kez birer çay bardağı içilir.

Kabızlığa Çözüm

Yukarıda tarif edildiği üzere hazırlayacağınız hünnap çayı sabahları aç karnına bir miktar bal karıştırıp bir çay bardağı içilirse kabızlığa iyi gelir.

Kanı Temizler

Bunun için hünnap, iyi bir toksin atıcı kekik ve az karanfille beraber çay şeklinde demlenip içilir. Ayrıca hünnap çayı hem öksürüğe hem de balgam çıkartamama şikayetine karşı kullanılır.

İhlamur

(Linde / Tilleul / Linden tree / Linder tree / Tilia / Tilia silvestris / Linden)

Haziran-ağustos ayları arasında beyazımsı-Sarı renkli, hoş kokulu çiçekler açan, yüksek boylu ağaçtır. Genellikle ormanlarda tabii olarak bulunursa da, süs ağacı olarak park ve bahçelerde de yetiştirilmektedir. Yaprakları saplı, ucu sivri, kenarları dişli, taban kısımları kalp biçiminde, üst yüzü yeşil, alt yüzü beyazımsı yeşil ve tüylüdür. Çiçekler, en az üçü bir arada olmak üzere sarkık durumlar teşkil eder. Çiçek örtüsü kayık şeklinde, sarımsı-yeşil renktedir. Meyveleri küre şekilli ve tek tohumludur. İhlamur ağacı filizden iyi büyür. Azami bir sene yaşar.

İhlamurun, kış ıhlamuru (T. cordata), yaz ıhlamuru (T. platyphyllos), kırmızı ıhlamur (T. rubra) ve gümüşî ıhlamur (T. tomentosa) gibi türleri bulunmaktadır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara ve Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Güzel kokulu çiçeklerinden dolayı ve bir gölge ağacı olarak yetiştirilir. İhlamur çiçeği yatıştırıcı, idrar verici, göğüs yumuşatıcı ve balgam söktürücü olarak çay halinde kullanılır. İhlamur çiçeği banyosunun da yatıştırıcı bir özelliği vardır. Balla karıştırılıp içilirse mide ülserine faydalıdır. Kan dolasını düzenler.

Ormanlarda tabii olarak bulunan, park ve bahçelerde de süs ağacı olarak yetiştirilen ıhlamur, haziran-ağustos ayları arasında beyazımsı-Sarı renkli, hoş kokulu çiçekler açan, yüksek boylu bir ağaçtır. Yaprakları saplı, ucu sivri, kenarları dişli, taban kısımları kalp biçiminde, üst yüzü yeşil, alt yüzü beyazımsı yeşil ve tüylüdür. Çiçekleri, en az üçü bir arada olmak üzere sarkıktır. Çiçek örtüsü kayık şeklinde, sarımsı-yeşil renktedir. Meyveleri küre şeklinde ve tek tohumludur. İhlamurun, kış ıhlamuru (T. cordata), yaz ıhlamuru (T. platyphyllos), kırmızı ıhlamur (T. rubra) ve gümüşî ıhlamur (T. tomentosa) gibi türleri bulunmaktadır.

Türkiye'de Marmara ve Karadeniz bölgelerinde yetişir.

Bu hoş kokulu tanıdık bitki aynı zamanda iyi bir ev ilacıdır. İhlamurun içinde uçucu yağ, tanen, şeker, C ve P vitamini reçine ve enzimler bulunur.

Öksürük ve Balgam İçin

İhlamuru kaynatıp içtiğinizde hem göğsünüzü yumuşatır hem de rahatlatıp terletir.

Mide Şikayeti Olanlara

İhlamuru tek başına kaynatıp içerseniz hazmı kolaylaştırır. Bunun yanı sıra ıhlamurun içine biraz kekik, nane ve rezene ile kaynatıp içerseniz hem mide yanmalarına, hem de kusma türü rahatsızlıklara iyi gelir.

Cildinizde Leke mi Var?

Hemen ıhlamuru suda kaynatıp sıvı sümüksü bir hal alıncaya kadar bekletin. Sonra bu sıvıyı lekelerle sürün faydasını göreceksiniz. Yine aynı şekilde elde edeceğiniz ıhlamurla kırılganlıklara masaj yaparsanız iyi sonuç alacaksınız.

Strese

Stres için ıhlamur çayı iyi gelir. İçine çok az karanfil atarsanız hem tadına güzel bir tat katmış olursunuz, hem de sizi sakinleştiren etkisini arttırırsınız.

Grip ve Nezle Olunca

Grip ve nezle olunca ıhlamuru hiç eksik etmeyin. Bilinmelidir ki bu tür hastalıklarda ıhlamur sadece terlemeyi sağladığı için değil, aynı zamanda vücudun direncini de artırarak tedaviye yardımcı olur.

Göz Çapaklanmalarında

ıhlamuru kaynatın ve süzün. Pamuk yardımı ile gözlerinize kompres yapın. Hem çapaklanmaları önleyecektir, hem de gözünüzü dinlendirecektir. Gözlerinize kompres yaparken gözünüzü kapatmayı unutmayın.

Saçlarınıza da ıhlamur

ıhlamuru kaynatıp elde ettiğiniz su ile ara sıra saçlarınızı yıkayarak saçlarınızın beslenip kuvvetlenmesini sağlayabilirsiniz. Bu işlemi den sonra saçınızı durulamayı ihmal etmeyin.

Diğer Özellikleri

Kan dolasını düzenler. Kabızlıkta da ıhlamurdan yararlanabilirsiniz. Kramplar için de ıhlamurun iyi bir ilaç olduğunu unutmamalısınız. Sabah aç karnına içilmeye devam edilen ıhlamur zayıflamak isteyenlere bu hususta yardımcı olacaktır.

Yan etkisi var mı?

Uzun süre ve fazla miktarda kullandığınızda kalbinize zarar verebileceğini unutmamalısınız.

Migren için

Eğer ıhlamuru portakal yaprakları ile birlikte kaynatıp içerseniz bu içeceğin migren ağrılarınıza iyi geleceğini bilin.

Isırgan

(Brennessel / Ortie / Nettle / Urtica membranacca / Urtica urens / Urtica dioica)

Mayıs-ağustos ayları arasında çiçek açan, 20-100 cm boyunda, virânelik, yol kenarları ve duvar diplerinde bulunan bir senelik tek evcikli otsu bir bitkidir. Gövdeleri dik, 4 kösemsi, basit veya tabandan itibaren dallanmıştır. Üzerinde yakıcı tüyleri bulunur. Yapraklar saplı, oval şekilli ve dişli kenarlı, üst tarafı koyu yeşil renkli ve parlak olup, yakıcı tüylerle kaplıdır. Erkek ve Dişi çiçekler bir arada olmak üzere yaprakların koltuğunda uzunca saplı küçük durumlar teşkil ederler. Çiçek örtüsü 4 parçalıdır. Meyveleri esmer renkte ve findıksidir. Tohum, yağ ihtiva eden bir besin dokuya sahiptir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Hemen hemen bütün Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Taze ve güneşte kurutulmuş dalları kullanılır. Yapraklarında formik asit ve nitratlar bulunmaktadır. Bu bitkinin yakıcı tüylerinde formik asit bulunduğu birçok yerde kayıtlı ise de tüylerin tasidığı usarede asetilkolin ve histamin vardır. Eskiden romatizma ve sıyatikte kullanılırdı. Yapraklarından hazırlanan infüzyon saç dökülmesine karşı tatbik edilir. Köklerinden Sarı renkli boya elde edilmektedir. Ayrıca, aybaşı kanamalarını düzenler, balgam söktürür. Burun kanamasını keser. Haricen tatbik edilirse, çibanlarda faydalı olduğu bilinmektedir.

Isırgan otu , kökünden başlamak üzere , kökü , yaprakları, tohumları bile şifalı olan bir bitkidir. Eski çağlarda da büyük bir saygınlığa sahipti . Albrecht Dürer (1471 - 1528) bir tablosunda, elinde ısırgan otu olan bir meleğin Tanrı katına uçuşunu canlandırmıştı . İsviçreli botanik bilimci Künzle, bir yazısında, yakıcı özelliği sayesinde (Tüylerde bulunan histamin ve asetilkolin) korunmamış olsaydı, bitkinin kökünün çoktan kurumuş olacağını belirtmişti. Eğer kendini koruyamamış olsaydı, haşarat ve hayvanlar onu çoktan yok etmişlerdi.

Büyük ısırgan otu (Urtica dioica L.)

Çok yıllık ve otsu bir bitkidir, boyu bazen 1 metreyi geçer, yapraklar koyu yeşil renkli, saplı , dişli kenarlı ve yakıcı tüylüdür.

Küçük ısırgan otu (Urtica Urens L.)

Bir yıllık ve otsu bir bitkidir. Boyu 60 cm kadar olabilir . Yapraklar açık yeşil renkli, saplı, dişli kenarlı ve yakıcı tüylüdür . Duvar kenarları ve harabeliklerde bol olarak görünür .Her iki türünde yaprakları 2-4 cm uzunlukta, oval veya kalp biçimindedir. Taze iken deri ile temas edince deride kızartı ve yanma yapar. Dızlağan ve dikenli ısırgan isimleriyle de bilinir . Ülkemizde her iki tür de yetişir.

I
 sırgan otu , karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında , dalak hastalıklarında , solunum sistemi balgamlanmasında , mide kramplarında ve ülserlerinde bağırsak ülserlerinde ve akciğer hastalıklarında öncelikle önerilir. Değerli etken maddeleri (Potasyum tuzları , organik asitler-formik asit , histamin , asetilkolin ve Vitamin C) alabilmek için , çay hazırlanırken, yapraklar yalnızca haşlanır (kaynatılmaz). Sırgan otu, koruyucu olarak da günde bir bardak içilebilir. Mikroplu hastalıklarda ve mikrop salgılanan hallerde de bitki çok iyi bir yardımcıdır. Belirli bir yastan sonra bedendeki demir miktarı azalmaya baslar. Bu nedenle , yorgunluk ve bitkinlik halleri görülür, kişi yaşlandığını düşünmeye baslar ve verimliliği giderek azalır . İşte bu durumlarda , demir içerikli taze sırgan otu ile çok olumlu sonuçlar alınabilir. Bir sırgan otu küründen sonra, kişi kendini çok kısa bir süre içerisinde eskiye oranla çok daha rahat hisseder , enerji ve çalışma gücü geri gelir, dış görünüm olarak da belirgin bir güzelleşme başlar.

Ödemlerde , sırgan otu bedendeki fazla sıvıyı emerek büyük yararlar sağlar . Kan yapıcı özelliği sayesinde, kansızlık solgunluklarında, alyuvarlar eksikliğinde, anemi ve daha başka ağır kan hastalıklarında yardımcı olur . Herhangi bir alerji rahatsızlığı çekenler (bahar nezlesi dahil) uzun bir süre sırgan otu çayı içmelidirler. Bitki, soğuk algınlığına yatkınlığı önler, romatizma ve gut hastalıklarında yardımcı olur. Sırgan otu , böbrek ve mesane taşı oluşumuna karşı da kullanılabilir . Böbrek hastalıkları ve zorlu baş ağrıları genellikle bir arada görülürler. Egzamalar genellikle dahili bir nedene dayandıklarından, onları içerdən, kan temizleyici bitkilerle tedavi etmek gerekir.

Silik ama en güzel yeşillerden

Adına bakıp sakın onu horlamaya kalkmayın. Soyunun diğer yaban otlarıyla karşılaştırıldığında gösterişli değildir. Her yerde bulunur ve nadıratdan değildir. Bütün bunlardan sonra sırgan otunun faydalarını görelim.

Isırgan otu Neden Isırır

Isırganın ince havla örtülü yapraklarına dokunduğunuzda yakma duygusu vermesinin sebebi, tüylerin kırılıp karınca asiti salgılamasındandır.

Sık, Sık Burnunuz mu Kanıyor?

Isırganın yapraklarını kaynatıp soğuttuktan sonra günde bir bardak içerseniz burun kanamalarınıza iyi geldiğini göreceksiniz.

Tohumları

Isırganın tohumları çok faydalıdır. Bunları balla karıştırıp biraz su katarak kaynatıp sabah akşam bir fincan içerseniz balgam söktürücü etkisinden faydalanabilirsiniz.

Kulak Ağrılarında

Kulak ağrısı çekiyorsanız ısırgan yapraklarını lapa yapıp kulak arkalarına yerleştirin, faydasını göreceksiniz. Ayrıca kesik bir yeriniz varsa aynı lapayı kesik yerin üzerine de koyabilirsiniz. Bal veya sirke şerbetiyle içilirse böbrek ve dalağa da iyi gelir.

Sizde Kansızlık Var mı?

Isırganın en önemli özelliği de kökü ve yaprakları ile beraber kaynatılarak içildiğinde hem kan yapması hem de kanı temizlemesidir. Böylece, pankreas üzerinde de çok olumlu etkileri olduğu için, ısırgan otu çayı ile kandaki şeker düzeyi düşürülebilir. İdrar yolları hastalıkları ve iltihapları, idrar tutuklukları da bitki çayı ile tedavi edilebilir . Aynı zamanda da dışkılama kolaylıkları sağladığından, bir ilkbahar kürü için özellikle önerilir .

Bırakın Isırgan Sizi de Isırsın

Romatizmal yakınmaları olanlar yılda bir kez ısırganla rahatsızlık çekilen bölgelere vururlarsa rahatlık hissedeceklerdir.

Zindelik için

İlkbaharda ve sonbaharda filizlendiğinde, onunla 4 haftalık bir çay kürü yapmayı alışkanlık haline getirin.

Sabahları aç karnına, kahvaltıdan yarım saat önce bir bardak ve gün boyunca 1-2 bardak çayı yudumlayarak için . Ayrıca bu çayın lezzeti hiç de kötü değildir. Ama duyarlı kişiler, ona biraz

papatya veya nane ekleyerek, lezzetini ve kokusunu değiştirebilirler.

Ağrılı siyatikte

Ağrılı siyatikte Altı ay boyunca 200 'er gramlık 6 tam ısırgan otu banyosu, ağrılarından kurtulmanıza yardımcı olabilir .

Saçlarının seyrekliğinden Şikayeti olanlar

Taze ısırgan otu yaprak ve kökünün kaynama suyuyla başınızı yıkayın. Ayrıca ısırgan otu tentürüyle masaj da yapabilirsiniz. Kafa derisi kepeksiz , saçlar sık, yumuşacık ve parlak olacak!

Son Olarak

Egzama, kansızlık ve üşütmelerde; bir çay bardağı kaynamış suya iki çay kaşığı ısırgan otu (toz haline gelmiş şeklini) ekleyerek kullanabilirsiniz.

Ancak allerjik deri rahatsızlıkları, kalp hastalığı, böbrek rahatsızlığı ve sindirim sistemi bozukluğu olanlar kullanmamalıdır.

Isırgan otu çayı

Yarım veya bir tatlı kaşığı ince kıyılmış ısırgan, orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suyla haşlanır(kaynatılmaz), 5 dakika demlendikten sonra süzülür.

Isırgan otu tentürü

İlkbaharda veya sonbaharda sökülen kökler bol suda iyice yıkanır, elden geldiğince ince kıyılır ve bir şişenin boğazına kadar doldurulur. Köklerin üstüne çıkacak kadar 35-40 derece etil alkol eklenir, her gün çalkalanarak güneşte 14 gün boyunca bekletilir ve süre sonunda bir tülbentten geçirilerek süzülür. Koyu renkli şişelerde, serin bir yerde yıllarca saklanabilir .

El ve ayak banyosu

İki avuç dolusu yıkanmış kök, sap ve yaprak, 5 litre soğuk suya konularak, 10-12 saat bekletilir ve sonra kaynama derecesine kadar ısıtılır . Banyo sırasında bitkiler suyun içinde kalabilir. Bu banyo suyu, yeniden ısıtılarak, 2-3 kere daha kullanılabilir .

Saç yıkama

4-5 avuç taze veya kurutulmuş yaprak, 5 litre suya koyulur, ağır ateşte kaynama derecesine kadar ısıtılır , 5 dakika demlendikten sonra süzülür . Kök kullanıldığında ise, 2 avuç dolusu ince kıyılmış kök, 10-12 saat soğuk suda bekletilir, sonra kaynama derecesine kadar ısıtılır ve demlenmesi için 10 dakika beklendikten sonra süzülür. Bu durumda, saç yıkamak için sodalı sabun kullanmak gerekir.

Ispanak

(Spinat / Spinach / Spinacia oleracea)

Kış sebzesi olarak yetiştirilen, iki evcikli, kazık köklü, otsu bir bitkidir. Mutedil, serin rutubetli havalardan hoşlanır. -5 dereceden sonra zarar görmeye baslar. Kurak ve sıcaklık ise yapraklarını sertleştirip tohuma kalkmasını teşvik eder. Bu sebeple ziraati sonbahar ile ilkbahar arasında yapılır. Bir sap üzerinde salkım durumunda sarımsı renkte çiçekler açar. Çiçeklerin taç yaprakları yoktur. Erkek ve Dişi çiçekler ayrı ayrı bitkilerde bulunur. Sâyet ıspanak zamanında toplanmazsa tohuma kaçır ve kartlasir.

Memleketimizde sonbaharda ekimi yapılır. İki-üç ay içerisinde ürün alınır. Kumlu-killi ve gübreli topraklarda iyi ürün alınabilir. Dikenli ve dikensiz tohumlu iki çeşidi vardır.

Dikenli ıspanak: Tohumları köşeli ve dikenli, yaprakları yırtmaçlı, uçları ise mızrak gibidir. Kısa dayanıklı (-8, -10 dereceye dayanır), lezzetlidir.

Dikensiz ıspanak: Tohumları dikensiz, yuvarlakça, yaprakları geniş ve yırtmaçsız ince naziktir. En fazla ekilen bu çeşittir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Sebze olarak her yerde yetiştirilir. AnaVatanı Kafkasya ve Afganistan'dır.

Kullanıldığı yerler: İçinde A,B,C,D vitaminleri vardır. Proteince de zengindir. Daha çok sebze olarak, pişirilerek veya salata hâlinde yenilir. C vitamini ve demirce zengin bir kış sebzesidir. Vücudun dayanıklılığını artırır. Ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında faydalıdır. Hamilelerde özellikle tavsiye edilir. Kansızlığı giderir ve ruhi çöküntüyü azaltır.

Kimileriniz belki komik bulacaktır ancak bir beslenme uzmanının yaptığı söylenen yazı hatası yıllardır seyrettiğimiz Temel Reis Efsanesinin doğmasına sebep oldu. Nasıl mı? İspanakta bulunan demir miktarı bu beslenme uzmanı tarafından 3.4 mg. şeklinde ifadelendirilecekken yanlışlıkla 34 mg. demir şeklinde gösterilince anneler çocuklarına bu sebzeyi yedirmek için adeta yarışır oldular. Sakın bu yazdıklarımızdan yola çıkarak ıspanak gibi kış mevsiminin bu nadir sebzesini kötülediğimiz sanılmasın.

Anavatanı Kafkasya ve Afganistan olan ıspanak, ülkemizin hemen her yöresinde yetiştirilir. İçinde A,B,C,D vitaminleri vardır. Proteince de zengindir. Daha çok sebze olarak, pişirilerek veya salata hâlinde yenilir. C vitamini ve demirce zengin bir kış sebzesidir. Vücudun dayanıklılığını artırır. Ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında faydalıdır. Hamilelerde özellikle tavsiye edilir. Kansızlığı giderir ve ruhi çöküntüyü azaltır. Dikenli ve dikensiz tohumlu iki çeşidi vardır.

Dikenli ıspanak: Tohumları köşeli ve dikenli, yaprakları yırtmaçlı, uçları ise mızrak gibidir. Kışa dayanıklı (-8, -10 dereceye dayanır), lezzetlidir.

Dikensiz ıspanak: Tohumları dikensiz, yuvarlakça, yaprakları geniş ve yırtmaçsız ince naziktir. En fazla ekilen bu çeşittir.

Hangi ıspanak

Mutlaka koyu yeşil, parlak ve olabildiğince kısa yapraklılar tercih edilmelidir.

Ne Şekilde Tüketelim

Mümkünse çiğ olarak tüketilmeli, aksi takdirde bir çok özelliği kaybolmaktadır. Kışın aşırı yorgunluk sonucu bedenlen ve ruhen yıprananlar haftanın iki üç günü sabahları biraz ıspanak ve tereyi beraberce doğrayıp suyunu çıkartarak kahvaltı esnasında içmelidirler.

Ayrıca boyları çabuk uzayan gençlere bolca ıspanak vererek vücutlarının dayanıklılıkları artırılırsa iyi olur. Kan yapıcıdır, protein zenginliğine sahiptir.

Dikkat

İspanağın ihtiva ettiği fazla okzalit sebebiyle karaciğer rahatsızlığı olanlar, cilt hastalıklarından, damar sertliğinden, romatizmadan, kum ve taştan ayrıca gastritten yakınanlar ıspanağı fazla yememelidirler.

İtir

(Çobanignesi / Turnagagasi / Pelargonium odoratissimum / Geranium)

Sardunyağillerden, yaprakları güzel kokulu, çiçekleri türlü renklerde bir süs bitkisidir. Kumlu topraklarda yetişir. Yeşil kısımları tüylü ve oyalıdır. Çoğunun çiçekleri pembe veya beyaz renktedir. Losyon yapımında kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Cildi güzelleştirir. İshali keser. Boğaz ağrılarını giderir. Mide ve barsak gazlarını söktürür.

İğde

(Ölweide / Olivier / Sauvage / Oleaster / Elaeagnus)

Kışın yapraklarını döken veya dâimâ yeşil kalan, çalı veya ağaç hâlinde olan, çok dallanmış, dikenli veya dikensiz odunsu bitkilerin meyvesine denir. Ağacının, sürgünleri çoğunlukla dikenlidir. Tomurcukları küçük, kısa saplıdır. Yapraklar dar, şerit hâlinde ve tam kenarlıdır. Yapraklar ve sürgünler gümüşî renkli tüylerle örtülmüştür. Haziranda açan çiçekler kısa salkımlar halinde sürgünlerin aşağı kısmında kümeler hâlinde yer alır. Çiçeklerin dış tarafı gümüşî beyaz, iç tarafı Sarı renkte olup, çok hoş kokuludur. İgdenin Vatanı Akdeniz bölgesidir. Kus igdesi adı verilen

Eleognus angustifolia, Anadolu'nun hemen hemen her tarafında yetişir. Bag ve bahçe kenarlarında çit bitkisi olarak da kullanılır. 7-8 m boylanabilir ve baygın kokuludur. Bu türün meyvesi makbul olmayıp, kültüre alınmış olan çeşidine, *E. angustifolia* varyete *orientalis* denir.

Kullanıldığı yerler: Anadolu'da bag ve bahçelerde tatlı meyvelerinden dolayı meyve ağacı olarak yetiştirilmektedir. Meyveleri zeytin meyvesi büyüklüğünde ve sarımsı-kahve rengine olup yenilebilir. Bağırsak bozukluklarını ve ağız pasını gidermek için kullanılır.

İncirçiçeği

(Mayısçanı / Müge / *Convallaria majalis* / Muguet)

Zambakgillerden, ok biçimindeki yaprakları arasında, ince bir sap üzerinde küçük çan biçiminde beyaz çiçekler açan bir süs bitkisidir. Boyu 20 cm kadardır. Çiçekleri beyaz ve üzüm salkımı şeklindedir. Yemişleri küçük ve kırmızıdır. Kokusu çok güzeldir.

Kullanıldığı yerler: Hekimlikte kalp çarpıntıları için kullanılır. Ev ilaçlarında kesinlikle kullanılmaz.

İncir

(Feigenbaum / Figuier / Fig tree / Yemis / *Ficus carica* / Figue)

Mart-nisan aylarında çiçek açan, 1,5-6 m yüksekliğinde, süt taşıyan iki evcikli bir ağaçtır. Yabani olarak bulunursa da, daha çok yetiştirilir. Yemiş olarak da bilinir. Erkek bitkiler *Ficus carica* varyete *caprificus* (baba incir), Dişi bitkiler *Ficus carica* varyete *domestica* (yenen incir) ismini alırlar. Çiçekler, çukurlaşarak armut biçimini almış ve etlenmiş olan çiçek tablasının iç çeperinde toplu bir hâlde çiçek durumlarını teşkil ederler. Baba incirin çiçek durumunda çiçek tablasının ağıza yakın kısımda erkek çiçekler, daha aşağı kısımlarında ise mazi çiçeği denilen verimsiz Dişi çiçekler bulunmaktadır. Yenilmekte olan incirin tozlaşması mazi böcekleri (*Blastophaga grossorum*) tarafından yapılmaktadır. Böcekler yumurtalarını mazi çiçeklerinin yumurtalıklarına bırakırlar. Genç böcekler çiçek tablasını terk ederken, çiçek tablasının ağız kısmına yakın bulunan olgun erkek organ başçıklarına süründüklerinden, üzerlerindeki çiçek tozları ile gitmiş oldukları Dişi bir bitkinin Dişi çiçeğini dölleyebilirler. Olgunlaşma esnasında çiçek tablasının çeperiyle, çiçeğin taç yaprakları etlenip tatlılaşarak incir denen yalancı meyve hâsil ederler. Asil meyveler esmer renkli olan sert çekirdegimsi kısımlardır. Yurdumuzda incir en çok İzmir-Aydın yöresinde yetiştirilmektedir. En meshur ve en lezzetli incir de İzmir inciridir. İzmir incirinin dışında şeker inciri, mor incir, Sultan Selim inciri, yediveren inciri, kavak inciri ve patlıcan inciri gibi çeşitleri de vardır. Sultan Selim ve kavak inciri İstanbul ve çevresinde yetiştirilen mor renkli ve tatlı bir incirdir. Incirin Kurutulmuşu da çok değerli olup, iyi bir besin kaynağıdır. Kuru incirlerin de ince kabuklu ve çok tatlı olan "Sarı lop" ve kalın kabuklu hafif yeşilimsi "gök lop" gibi çeşitleri vardır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Ege ve Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Incir meyvelerinde şeker, organik asitler, sâbit yağ ve vitaminler (A,B,C) vardır. Meyveleri gerek yaş olarak gerek kuru olarak yenmektedir. Kuru meyveler balgam söktürücü olarak, yumuşatıcı olarak kullanılır. Halk arasında sütle kaynatılan incir ses kısıklığına karşı kullanılır. Incir, kalbe ferahlık verir. Kuluncu ve sindirim organı sancılarını giderir. Ayrıca, yaş dalları kırıldığında akan sütümsü beyaz sıvı, nasir ve sigillere sürülürse tedavi eder.

İtüzümü

(Köpeküzümü / Yandiran / *Solanum nigrum* / Black nightshade / Morelle noire)

Patlıcangillerden, ormanlarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, meyveleri parlak beyazdır. Meyvesi, yaprakları ve çiçekleri kullanılır. Bir uzman tavsiyesi olmadan, ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir. Bir uzman tavsiyesi olmadan, ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir. Tıbbi tedavide sık kullanılan ve fazla alındığı zaman öldürücü bir zehir olan atropin maddesi içerir.

Kullanıldığı yerler: Romatizmal ve mafsallı ağrıları keser. Aybaşı düzensizliğini ve rahim hastalıklarını giderir.

İzlanda Likeni

(İzlanda yosunu / Lichen d'Islande / Lichen Islandicus)

Parmeliaceae adı verilen bir çeşit yosundur. Dağlarda ve ormanlardaki kayaların üzerinde bulunur. Zeytinyeşili renginde, dantel gibi tırtilli parçalar halindedir. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Müsilajlı ilaç yapımında kullanılır. Terkibinde "Lichenin" "Dekstrolikenin" ve "Cetrarin" vardır.

Kullanıldığı yerler: Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Barsak bozukluklarını giderir.

İğde

(Ölweide / Olivier / Sauvage / Oleaster / Elaeagnus)

Kışın yapraklarını döken veya dâimâ yeşil kalan, çalı veya ağaç hâlinde olan, çok dallanmış, dikenli veya dikensiz odunsu bitkilerin meyvesine denir. Ağacının, sürgünleri çoğunlukla dikenlidir. Tomurcukları küçük, kısa saplıdır. Yapraklar dar, şerit hâlinde ve tam kenarlıdır. Yapraklar ve sürgünler gümüşî renkli tüylerle örtülmüştür. Haziranda açan çiçekler kısa salkımlar halinde sürgünlerin aşağı kısmında kümeler halinde yer alır. Çiçeklerin dış tarafı gümüşî beyaz, iç tarafı Sarı renkte olup, çok hoş kokuludur. Vatanı Akdeniz bölgesidir. Kuş iğdesi adı verilen Eleagnus angustifolia, Anadolu'nun hemen hemen her tarafında yetişir. Bağ ve bahçe kenarlarında çit bitkisi olarak da kullanılır. 7-8 m boyanabilir ve baygın kokuludur. Bu türün meyvesi makbul olmayıp, kültüre alınmış olan çeşidine, E. angustifolia varyete orientalis denir. Mistik kokusuyla bizi kendine çeken iğde ağacının meyvesi aynı zamanda şifa veren bir gıdadır. Tadı insanın ağzını burar derler ya işte öyledir. Acı ve mayhoşçadır. Mistik kokusu ta uzaklardan bulur sizi ve kendine çeker. Çiçekleri çok güzel olmakla beraber kısa zamanda meyve verecekleri için kaybolup giderler.

İshal

İshalde iğde yenilmesi tıpkı limon ve şeftalide olduğu gibi epeyce yararlıdır. Ayrıca iğde çiçeklerini koklamak zihne kuvvet ve açıklık verir.

İdrar Gevşekliği ve Zorluğu

İğde meyvelerini belli bir süre düzenli olarak yerseniz idrar tutamama ve idrara çıkma zorluğunu yenmenize yardımcı olacaktır.

Egzama

Bu hastalıkta iğde çiçekleri toplanıp kaynatılır ve her zaman olduğu gibi balla tatlandırılarak içilir. Bu şurubun öksürüğe ve bağırsak bozukluklarına iyi geldiği de bilinmektedir.

İncir

(Feigenbaum / Figuier / Fig tree / Ficus caria / Figue / Yemiş)

Mart-nisan aylarında çiçek açan, 1,5-6 m yüksekliğinde, süt taşıyan iki evcikli bir ağaçtır. Yabani olarak bulunursa da, daha çok yetiştirilir. Erkek bitkiler Ficus carica varyete caprificus (baba incir), dişi bitkiler Ficus carica varyete domestica (yenen incir) ismini alırlar. Çiçekler, çukurlaşarak armut biçimini almış ve etlenmiş olan çiçek tablasının iç çeperinde toplu bir hâlde çiçek durumlarını teşkil ederler. Baba incirin çiçek durumunda çiçek tablasının ağza yakın kısımda erkek çiçekler, daha aşağı kısımlarında ise mazı çiçeği denilen verimsiz dişi çiçekler bulunmaktadır. Yenilmekte olan incirin tozlaşması mazı böcekleri (Blastophaga grossorum) tarafından yapılmaktadır. Böcekler yumurtalarını mazı çiçeklerinin yumurtalıklarına bırakırlar. Genç böcekler çiçek tablasını terk ederken, çiçek tablasının ağız kısmına yakın bulunan olgun erkek organ başçıklarına süründüklerinden, üzerlerindeki çiçek tozları ile gitmiş oldukları dişi bir bitkinin dişi çiçeğini dölleyebilirler. Olgunlaşma esnasında çiçek tablasının çeperiyle, çiçeğin taç yaprakları etlenip tatlılaşarak incir denen yalancı meyveyi oluştururlar. Asıl meyveler esmer renkli olan sert çekirdeğimsi kısımlardır. Yurdumuzda incir en çok İzmir-Aydın yöresinde yetiştirilmektedir. En ünlü ve en lezzetli incir de İzmir inciridir. İzmir incirinin dışında şeker inciri, mor incir, Sultan Selim inciri, yediveren inciri, kavak inciri ve patlıcan inciri gibi çeşitleri de vardır. Sultan Selim ve kavak inciri İstanbul ve çevresinde yetiştirilen mor renkli ve tatlı bir incirdir. İncirin kurutulmuşu da çok değerli olup, iyi bir besin kaynağıdır. Kuru incirlerin de ince kabuklu ve çok tatlı olan "sarı lop" ve kalın kabuklu hafif yeşilimsi "gök lop" gibi çeşitleri vardır.

İncir meyvelerinde şeker, organik asitler, sâbit yağ ve vitaminler (A,B,C) vardır. Meyveleri gerek yas olarak gerek kuru olarak yenmektedir.

Sofranızdan eksik etmeyin

İncirin bünyesinde şeker, albüminli maddeler, organik asitler, pektin, provitamin, A, B1, B2, C vitaminleri, magnezyum, kükürt, fosfor ve unlu maddeler bulunur.

Midenizin Dostu İncir

Taze incir yaprağı bulabilirseniz bu yapraklardan 250 gr. kadar toplayın, 1 litre suda kaynatıp bir gece bekletin. Sabah akşam bir çay bardağı içerseniz mide ağrılarınıza iyi gelecektir. Ancak incirin meyvesini dut ile birlikte yemek mide için iyi değildir. İncir sütü allerjendir ve dalağa zarar verir.

Ceviz ve İncir

İnciri cevizle birlikte yerseniz hem vücudunuzu zehirlerden korur, hem de bronşite iyi gelerek öksürüğü keser. Nezle için de faydalıdır.

Süt ve İncir

İnciri sütle ya da sirkeyle eğer oda olmazsa yalnızca zeytinyağına batırıp yiyerek basur şikayetinizi ortadan kaldırabilirsiniz.

Sesini Çok Kullananlara

Sesiniz kısıldığında hemen bir inciri bir su bardağı kadar sütün içine koyup bir cezvede kaynatın. Ilık ılık bu şurubu için, çok yararını göreceksiniz.

Nasır ve siğillere

Yaş dalları kırıldığında akan sütümsü beyaz sıvı, nasır ve siğillere sürülür.

Şişmanlamak İstiyorsanız

Yaşı kurusundan daha fazla tercihe şayan olan incir vücuda kuvvet verir. Anasonla beraber yenen incir hem kan yapar, hem de şişmanlatır. Bağırsak iltihabı olanlar inciri çok yemelidirler.

Ayrıca

İncir, kalbe ferahlık verir, kuluncu ve sindirim organı sancılarını giderir.

İncir çiçeği

(Mayısçanı / Müge / Convallaria majalis / Muguet)

Zambakgillerden, ok biçimindeki yaprakları arasında, ince bir sap üzerinde küçük çan biçiminde beyaz çiçekler açan bir süs bitkisidir. Boyu 20 cm kadardır. Çiçekleri beyaz ve üzüm salkımı şeklinde, yemişleri küçük ve kırmızıdır. Kokusu çok güzeldir.

Nerde kullanılır?

Hekimlikte kalp çarpıntıları için kullanılır.

Dikkat!

Ev ilacı olarak kesinlikle kullanılmaz!

İtüzümü

(Köpeküzümü / Yandıran / Solanum nigrum / Black nightshade / Morelle noire)

Patlıcangillerden, ormanlarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, meyveleri parlak beyazdır. Meyvesi, yaprakları ve çiçekleri kullanılır.

Nelere iyi gelir?

Romatizma ve mafsals ağrılarını keser. Aybaşı düzensizliğini ve rahim hastalıklarını giderir.

Dikkat!

Tıbbi tedavide sık kullanılan ve fazla alındığı zaman öldürücü bir zehir olan atropin maddesi içerir.

Bir uzman tavsiyesi olmadan, ev ilacı olarak kullanılmaması gerekir.

İzlanda likeni

(İzlanda yosunu / Lichen d'Islande / Lichen Islandicus)

Parmeliaceae adı verilen bir çeşit yosundur. Dağlarda ve ormanlardaki kayaların üzerinde bulunur. Zeytin yeşili renginde, dantel gibi tırtılı parçalar halindedir. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Müsilajlı ilaç yapımında kullanılır. Terkibinde Lichenin, Dekstrolikenin ve Cetrarin vardır. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Barsak bozukluklarını giderir.

Kabak

(Kürbis / Courge / Gourd / Cucurbita)

Kabak bir yıllık, sürünücü otsu bir bitki. Gövdeleri tüylü ve silindir biçimindedir. Kökleri uzun ve iğ şeklindedir. Yapraklar tüylü, büyük, böbrek veya kalp şeklinde, beş parçalı, uzun saplıdır. Çiçekler tek eşeylidir. Erkek çiçekler sarımsı renkte büyük, dişi çiçekler daha küçüktür. Meyveleri çeşidine göre küremsi, silindir veya yumurtamsı şekillerde ve saplıdır. Meyve kabuğu ince veya kalın, yumuşak veya serttir. Meyveleri çok tohumludur. Kabak, bir sıcak ve mutedil bölge bitkisidir. Ülkemizde birçok kabak türü ve bunların varyeteleri ekilmektedir. Bilhassa sakız kabağı (Cucurbita pepo) ve kestane(helvaci) kabağı (C. maxima) önemli olup tıbbî olarak da kullanılmaktadır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Memleketimizde kültür olarak yetiştirilir.

Sakız kabağı (C. pepo)

Gövdeleri boyunca keskin çizgili, yaprakları beş sivri parçalıdır. Meyveleri silindir veya yumurtamsı olup, kalın ve sert kabukludur. Beyaz etli, makbul bir kabaktır. 20-30 cm kadar uzunluktadır.

Kestane kabağı-Helvaci kabağı (C. maxima)

Gövdeleri silindir biçiminde, yaprakları böbrek şeklinde ve tüylüdür. Meyveleri basık küremsi, saplı, ince kabukludur. Pişirildiğinde kabukları yumuşar ve zar gibi soyulur. Kırmızı etli kısmında şekerli ve nişastalı maddeler vardır. Yemeği ve tatlısı yapılır.

Nelere iyi gelir?

Her iki türün kurutulmuş tohumları tedavide kullanılır. Tohumlarında sâbit yağ ve peporesin vardır. Tohumları (çekirdekleri) tenya ve kurt düşürücü olarak bilhassa çocuklarda kullanılmaktadır. Tohumlar dış kabuklarından ayrılarak dövülür, şekerle karıştırılarak verilebilir. Ortalama doz çocuklarda 40 gr büyüklerde takriben 100 gramdır. Kabak çok besleyici özelliktedir C ve B1 vitamini içerir. Pişirilen etli kısmı yiyecekte başka çibani ve şiş yerlere lapa olarak uygulanır.

Bal kabağı

Kestane kabağının bir cinsidir. Eti Sarıdır.

Lif kabağı (Luffa cylindrica)

Meyvelerinin iletim demetleri sık bir ağ teşkil eder. Bu şebeke, meyve soyulup kurutulduktan sonra, sünger gibi kullanılır.

Su kabağı (Lagerneria vulgaris)

Meyvelerinin yarısı şişkin, yarısı dardır. Bu sebepten su kabı olarak veya ortadan boyuna kesilip kurutulduktan sonra maşrapa şeklinde kullanılmaktadır.

Dikenli kabak (Sechium edule)

Vatanı Orta Amerika olan, ülkemizin güney bölgesinde yetiştirilen çok yıllık bir bitkidir. Meyveleri etli ve büyük bir armut şeklinde, beş dilimlidir. İçinde bir büyük tohum vardır. Meyveleri pişirildikten sonra sebze olarak yenir.

Kabak tadı

Halk arasında tatsız durumlar için kullanılan "kabak tadı verdi" sözü eğer kabağın özellikleri

bilinseydi asla bir daha ağza alınmazdı.

Sivilcesiz Beyaz Ciltler

Ergenlik sivilcelerinde bal kabağı yenilirse faydası görülür. Kan yapıcı özelliği de olan kabak düzenli tüketilirse aynı zamanda cildi beyazlatır ve yumuşatır.

Öksürüğü Söktürmek İçin

Kabağı bir miktar sütle haşlayın, sonra bir miktar şeker ilave edip sıcak sıcak için. Bu karışım göğsü yumuşatıp öksürüğü söktürecektir.

Kabak Çekirdeğine Ne Dersiniz?

Kabak çekirdeğini seviyorsanız bu çekirdeğin yalnızca vakit geçirmek için tüketilen bir kuru yemiş olmadığını bilmeniz gerekir.

Kabak çekirdeği böbrek zayıflığını, böbrek , mesane iltihaplarını, idrar yollarında oluşan yanmayı ve idrardan kan gelmesini önler. Ayrıca bağırsak kurtlarını düşürür. Ancak sürekli tüketilirse bir zaman sonra şişmanlığa sebebiyet verebilir.

Kabızlıkta

Kabak yemekleri hazmı kolaylaştırır ve kabızlığı giderir.

Çiğ Kabak mı?

Evet kabağı rahatlıkla pişirmeden de yiyebilirsiniz. İşte size enfes bir çiğ kabak salatası tarifi: İki kabağı çok güzel yıkayıp rendenin en kalın yerinden geçirin, yarım demet dere otu ve bir miktar dövülmüş cevizi ekleyin, tuz ve karabiber katıp üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin. Sonra birkaç damla zeytinyağı ekleyip servis yapın. İşte size hem besleyici hem de lezzetli bir salata.

Sinirlere

Kabak suyundan şerbet yapıp içerseniz nezleden ileri gelen baş ağrısını, vesveseyi geçirir, sinirleri yumuşatır. Ayrıca vücuttaki fazla suların atılmasını sağladığını da unutmayın.

İçindekiler

Kabakta C vitamini, şeker, nişasta, albümin, salisilik asit peponin ve uçucu yağlar bulunur.

Öneriler

Kabağın genellikle dere otu ile birlikte pişirilmesi önerilir. Bununla birlikte kabak yemeği ve kabak tatlısı yenildikten sonra biraz sakız çiğnenmelidir. Sakız çiğnemek tükürük ifrazatını artırır. Bol tükürükle karışmadığı zaman kabak midede gaza sebep olabilir, gaz da kalbi sıkıştırıp rahatsızlığa sebebiyet verir.

Hep Pilav Hep Makarna

Etili ya da sulu yemeklerin yanına nedense hep pilav ya da makarna yapar ve bundan vazgeçmeyiz. Bunun yerine size çok basit bir kabak tarifi sunacağız; kabakları çok güzel yıkayıp uzunlamasına parmak parmak kesin az tuz, çok karabiberle ovun, teflon tavada yalnızca bir yemek kaşığı yağda ve oldukça hararetle ateşte bir iki dakika tavayı sallayarak pişirin. Tavadan aldıktan sonra üzerine dereotu kıyın.

Kabakkulakotu

(Lohusaotu / Venüsçiçeği / Aristolochia)

İkiçeneklilerden, 70-80 cm boyunda, ince saplı tirmanici bir bitkidir. Çiçekleri koyukahverengidir. Kötü bir kokusu vardır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Aybaşı (adet) kanamalarının düzenli olmasını sağlar.

Kafur

(Kafur / Camphree / Camphora)

Tabiatla birçok bitkide bulunur. Tıpta kullanılan kafuru, "Cinnamomum camphorea" ağacının odunu, su buharıyla distile edilerek elde edilir. Kafuru, renksiz, seffaf, billuri yapılı gevrek

parçalardır. Kokusu hususi ve keskin, lezzeti sonradan serinlik veren, aci ve yakıcıdır. 204 santigrat derecede kaynar. Oda Sıcaklığında uçar. Suda çok az erir. Alkol, eter ve kloroform benzeri maddelerde daha çok erir.

Kullanıldığı yerler: Kan dolasını kuvvetlendirir. Beyni ve sinirleri uyarır. Solunum sistemini uyarır. Bronsların ifrazatını artırır. İspirto ile karıştırılmış kafuru saçta kepek oluşumunu keser. Akciger hastalıklarında faydalıdır.

Kahkahaçiçeği

(Sahilkahkahası / Çitsarmasigi / Gündüzsafası / Convolvulus persicum / Liseron / Bindweed)

Çitsarmasigigiller familyasından, uçları mavi çizgili beyaz çiçekler açan bir çeşit sarmasıktır.

Kullanıldığı yerler: Kabızlığı giderir, hazmi kolaylaştırır.

Kahve

(Coffea / Kaffee / Café / Coffee)

Vatanı Afrika olan fakat bugün tropikal bölgelerde yetiştirilen küçük boylu ağaç ve ağaççıklar. Kışın yapraklarını dökmeyen, çiçekleri beyaz, meyveleri 1-2 tohumlu olup kırmızıdır. Yabânî olarak yetişen kahve ağaçlarının boyları 5-7 m olduğu hâlde kùltür olarak yetiştirilenlerin boyları 2-3 metreyi geçmez. Kahve ağaçlarının en iyisi Arabistan'da yetişenidir. Kahve, insanlar tarafından ilk olarak Habesistan'da 3. yüzyılda yetistirmeye ve kullanılmaya başlanmıştır. On sekizinci yüzyılda Mekke'ye hacca giden Habesistanlılar, kahveyi Arabistan'a ve bütün Müslüman âlemine tanıtmışlardır. Böylece Müslümanlar tarafından bilinen ve kullanılan kahve, Osmanlılar zamânında Avrupa'da görevli elçiler yoluyla önce Venedik, İngiltere, Fransa'ya daha sonra da, bütün Batı devletlerine tanıtılmıştır. Kahve, en çok Habesistan, Libya, Brezilya, Meksika, Hindistan, Arabistan ve Orta Amerika'da yetiştirilir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Tabîi olarak yetişmez. Kültürü yer yer yapılır.

Kullanıldığı yerler: Kahve çekirdeklerinin kavrulup dögölmesinden ve Sıcak suyla kaynatılmasından meydana gelen içecek "kahve" olarak bilinir. Kahvenin Bileşiminde en önemli olarak kafein alkaloidi vardır. Kafeinin az miktarının damarları genişletmek sùretiyle uyarıcı etkisi vardır. Kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, böbrek damarlarını genişleterek idrari çoğaltır, solunumu hızlandırır. Kani beyne çekerek, beynin faaliyetini arttırır ve narkotiklerle zehirlenmelere karşı kullanılır.

Dikkat

Fazla miktarda alındığında uyarıcı etki fazlasıyla, kalbin çarpıntısını arttırır, kulakların uğuldamasına sebep olur. Çok fazla alınırsa ölümle sonuçlanır. Kahvede az miktarda protein, yağ ve sakkaroz bulunur. Kahve, ya çekirdek olarak veya çekilmiş olarak (kavrulup-öğütölmüş) olarak satılır. Kavrulup öğütölmüş kahve çabuk bayatladığından, daha çok çekirdek kahve tercih edilir.

Kahvenin içimi: Kahvenin içecek olarak hazırlanmasında her memleketin kendine göre usùlleri vardır. Memleketimizde "Türk kahvesi" veya "alaturka kahve" diye meshur olan kahve şöyle hazırlanır:

Tâze olarak kavrulmuş ve çekilmiş kahve kullanılır. Türk kahvesinde en önemli özellik bol köpüklü olması ve cezvelerde pısrılmasıdır. Cezveye önce kahve ve isteğe göre (az-orta-şekerli) şeker konulur. Sonra soğuk su ilâve edilir, iyice karıştırılıp kaynatılır, köpüğü taşmadan fincanlara servis yapılır.

Alafranga veya memleketimizde neskafe olarak bilinen kahveler ise, birtakim işlemlerden geçirilir. İri veya ince çekilmiş kahve tanelerinin üzerinden kaynar su geçirilir. Sonradan içersine süt, krema gibi bâzı maddeler ilâve edilir. Suyu uçurulur. Ticârette kavanozlar içerisinde toz olarak, piyasaya sevk edilir. İçilirken de üzerine Sıcak su, süt, şeker ilâve edilerek içilebilir. Kahve ihtiyaçtan fazla alınırsa insanda uykusuzluk, çarpinti, aşırı decede sinirlilik meydana getirir.

Kakao

(Kakaobaum / Cacaoyer / Cacao tree / Hindbademi / Theobroma cacao)

Vatanı tropik Amerika ve Batı Afrika olan, kavlıflor bir bitki. (Çiçeklerin yaslı dal ve gövdelerden çıkması olayına kavlıflor denir.) Kakao, theobroma denilen bir bitki türünün kurutulmuş tohumlarıdır. Kahve gibi içilmede kullanılır. 10-15 m boyunda bir ağaçtır. Çiçek ve meyveler ana gövde üzerinde bulunur. Bitkinin ancak 5-6 yaşından sonra meyvelerinden istifade edilir. Meyveler kavun şeklinde, küçük bir hiyar büyüklüğünde ucu sivri, tâzeyken limon sarısı-kırmızı renkte, kuruduktan sonra daha koyu olan ve açılmayan bir kapsüldür. Meyveleri çok tohumludur. Beyaz veya açık mor renkteki ve bâdem şeklindeki tohumları kakao tânelerini teşkil eder. Meyveler içerisinden çıkarılan kakao tohumları ya hemen veya bir süre fermantasyona terk edildikten sonra kurutulur. Fermantasyon sonucu acı lezzet kaybolur ve aromatik bir koku meydana gelir. 50 meyveden takriben bir kg, tohum elde edilir. Tâneler kavrulur, kızılımsı kahverengi un hâline getirilir ve yağı çıkarılır. Yağ çıktıktan sonra katılaştan kakao, yeniden öğütülerek çok ince toz hâline getirilir ki, bu toz, kakao tozunu teşkil eder.

Kullanıldığı yerler: Kakaonun Bileşiminde teobromin, kafein, kakao sâbit yağı vardır. Bol kalorili bir besindir. Ayrıca %40 karbonhidrat, % 18 protein vardır. Kafeinden dolayı kahvede olduğu gibi yatıştırıcı ve uyarıcı etkisi vardır. Az miktarı kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, idrar söktürür. Fazla miktarı zararlıdır. Kakao kahve gibi Ayrıca süt ilâvesi ile de içilebilir. Kakao yağı çıkarılmadan, çikolata imâlinde kullanılır. Kakao yağı şeker yapımında olduğu gibi, pomatlarda da kullanılır.

Kakule

(Kardamom / Ingver / Cardamome / Cardamom / Elettaria cardamomum)

Batı ve Güney Hindistan, Güneydoğu Asya'nın Sıcak bölgelerinde yetişir. 4-5 m boyunda, büyük yapraklı çok yıllık bir bitkidir. Özellikle Güney Hindistan'ın bataklık ormanlarında yabânî olarak yetişir. Kakulenin meyveleri 1-2 cm uzunlukta, sarımsı yeşil ve kirli beyazımsı renktedir. Tohumları mercimek şeklinde ve büyüklüğünde, kırmızımsı esmer renkte olup, keskin kokuludur. Kakule yetiştiği yere göre isim alır. Seyhan kakulesi, Malabar kakulesi, Siyam kakulesi gibi

Kullanıldığı yerler: Kakule tohumları rezin, nişasta ve uçucu yağlar taşır. Hoş lezzeti ve kokusundan dolayı baharat olarak kullanılır. Ayrıca istah açıcı, mîdevî ve gaz söktürücü etkilere sâhiptir.

Nezle mi Oldunuz?

Kakuleyi dövüp burnunuza enfiye gibi çekin. Bu şekilde kullanımı nezleyi keser.

Ağız Kokusuna Kakule

Aktarlarda kapsül şeklinde bulunan kakuleden yanınızda bulundurun ve gün içerisinde sakız gibi çiğneyin. Hem ferahlatır hem de ağız kokusunu giderir.

Mide Bulantısı İçin

Mideniz bulandığında, kaynatacağınız nanenin içerisine bir tutam kakule atın ve daha sonra limon ve bal ilave ederek için. Bulantınız iyileşecektir Allah'ın c.c izni ile.

İştahsızlara

Kaynatılmış kakule esmer şeker veya balla tatlandırılıp içildiğinde iştahsızlık probleminin çözümünde bir hayli yol almış olursunuz.

Ayrıca Kakule

Mideye ve ciğere iyi gelir. Nane ve kekikle beraber kaynatılıp içilen kakule hem mide yaralarına hem de midede oluşan gazların giderilmesinde faydalıdır. Zihni güçlendirici etkisi vardır.

Ancak, Kakule hamilelere yasaktır.

Kamelya

Kamelya hem bakteri öldürür hem de iyi bir kramp çözücüdür. Bağışıklık sisteminin zorda kaldığı soğuk algınlığı şikayetleri, bağırsak ve mide rahatsızlıklarına da etkilidir.

Uygun olan kullanma biçimi bir su bardağı kaynar suya iki çay kaşığı atıp demlemektir. Bu çay günde iki üç kez içilebilir. Banyoda da kullanılabilir.

Ancak, Kamelya çayı aralıklarla içilmelidir. Mesela 3 - 4 saat arayla. Fazla alımı güçlü allerjik reaksiyonlara neden olabilir. Allerjik rahatsızlığı olanlar bu duruma çok dikkat etmelidirler. Her ihtimale karşı bu kişiler kamelya çayından uzak dursunlar.

Kanaryaotu

(Kreuzkraut / Seneçon / Groundsel / Senecio)

Senenin çoğunu çiçekli olarak geçiren, yol kenarları ve bahçelerde görülen, 10-60 cm yüksekliğinde, bir veya iki yıllık otsu bir bitki. Gövdeleri dik, dali, tüylü veya tüysüz, seyrek yapraklıdır. Yapraklar derin parçalı lobludur. Çiçekler küçük silindirik şeklindeki kapitulum adı verilen başcıklarda toplanmıştır. Çiçeklerin hepsi tüp şeklinde ve Sarı renklidir. Meyveleri siyahimsi renkli ve üzeri kısa ve sık tüylerle kaplıdır. Otuz kadar türü vardır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Türkiye'nin çoğu yerinde farklı türleri çok yaygındır.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin toprak üstü kısımları toplanır. Uçucu yağ, tanen, reçine, inulin ve alkaloit taşır. Yumuşatıcı, kurt düşürücü, yara iyi edici, âdet ağrılarını hafifletici olarak kullanılır. Alkaloit taşıdıklarından dikkatli kullanılmalıdır.

Kantarón

(binbirdelik otu / sarı kantaron / kan otu / kılıç otu/ yara otu / Tausendguedenkraut / Centaurée / Centaury / Erythraea centaurium / Kantariyyon / Erythroea / Gentiana lutea / Sarı kantaron , koyunkıran , mayasıl otu)

Hypericum calycinum : koyunkıran, kuzukıran. Hypericum empetrifolium: sarı püren, püren / Hypericum perforatum : binbirdelik otu / Hypericum scabrum : kepir otu, kızılçık otu, mayasıl otu / Hypericum triquetrefolium : pırpır otu)

Türkiye'de yetiştiği yerler: Trakya ve Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Çiçekli bitki çiçek açma zamanında toplanır, demetler halinde bağlanıp gölgede kurutulur. Bitkide şekerler, reçine ve acı maddeler vardır. Çayı kuvvet verici, iştah açıcı ateş düşürücü ve hazmı kolaylaştırıcı olarak verilir. Ayrıca astım ve mide ağrılarında da faydalı olduğu bilinir.

Haziran, eylül ayları arasında pembemsi, beyaz renkli çiçekler açan, nemli çayır ve orman kenarlarında rastlanan 15-50 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Küçük kantaron veya kırmızı kantaron olarak da bilinir. Bitkinin gövdeleri tüysüz ve diktir. Yapraklar sapsız ve karşılıklı, oval şekilli ve uçları sivridir. Pembemsi çiçekler dalların ucunda durumlar yapar ve çiçekler genellikle saplıdır. Çiçekler beş sivri dişli ve tüpsüdü. Meyveleri silindirik şeklinde bir kapsüldür. Çok fazla sarımsı-esmer renkli tohumları vardır.

O en güzel vahşi çiçeklerden biridir. Vahşi olması onun yetiştirme tarzından ve yetiştiği yerlerdendir galiba. En çok ovalar, dağlar, kırlar, çayırliklar ve ıssız yol kenarlarıdır.

Eski zaman tedavi usullerini anlatan kitaplar kantarondan uzun uzadıya bahsederler. Bunun önemli sebeplerinden birisi kantaronun bir çok hastalığa şifa vermesinin yanı sıra köklerinin zehirli olmasıdır.

Bu bitkiyi kullanırken dikkatli olmanın ötesinde bir uzmanlık da gerekmektedir. Biz yine de bilgi olsun kabilinden kantaronla yapılan ilaçlardan ve bu ilaçların hangi hastalığın tedavisinde kullanıldığından söz edelim. Kantaronun içinde pektin, zamk, uçucu yağ, eterik asit ve nikotin asiti bulunur.

Tarla, yol ve orman kıyılarında, tepelerde ve çayırliklarda Temmuz'dan Eylül'e kadar çiçeklenen şifalı bir bitkidir. Bitki 25-60 cm boyunda olup , çok dallıdır ve sapsız ayrı olduğu halde bir

şemsiye biçimindeki çiçekleri 5 parçalı , korolla altın sarısı renkli ve kenarları siyah renkli guddeli tüyler ile çevrilidir . Erkek organları çok adette ve 3 demet halinde bir araya toplanmıştır . Yapraklar ışığa karşı tutulduğunda , yağ guddeleri , parlak noktacıklar halinde kolaylıkla görülür . Bitkiye binbirdelik otu denmesi bu özellikten ileri gelmektedir . Yanılmamak için , tam olarak açmış bir çiçeği parmaklarınızın arasında ezdiğinizde, ondan kırmızı bir su aktığını göreceksiniz . Tanen (tannin), uçucu yağlar (carophyllene, pinene, limonene, myrcene), flavon türevleri (flavonoids; quercitrin, quercitin, rutin), hipericin (hypericin, pseudohypericin), karoten (carotene), vitamin C ve resin içermektedir . Hipericin ışığa duyarlı yapan bir bileşiktir .

Bu bitkiyi yiyen hayvanlar (Koyun , sığır ,at) dan yalnız beyaz tüylü olanlarda bazen ölümle sonuçlanan , deri hastalıkları meydana gelir . Siyah tüylü hayvanlarda bu tip bir duyarlılık meydana gelmez. Avrupa ve Anadolu'da yaygın olup Hristiyan inancında kutsal kabul edilen bir bitkidir.

Ülser Ve Gastirit İçin Kantaron İçin

20 gram kadar kuru kantaronu beş bardak su ile kaynatın (su bardağı). Günde ortalama üç çay bardağı için. Bu içecek ülser ve gastritte iyileşmeyi hızlandıracaktır.

Kulak Ağrısı İçin Etkili Bir Yöntem

Kantaronun dövülerek çıkarılan suyu ağrısına dayanılamayan kulağa damlatıldığında doktora gidinceye kadar sizi rahatlatacaktır.

Kan Dolaşımı

Kantaronun kaynatılıp balla tatlandırıldıktan sonra içilmesinin kan dolaşımını düzene sokacağı rivayet olunmaktadır.

İltihaplar İçin

Kantaronun kekikle beraber kaynatılıp belli bir süre içilmeye devam edildiğinde mide, bağırsak ve böbrek iltihaplarının geçmesinde iltihap kurutucu olarak fayda verdiği bilinmektedir.

Sirke İle

Kantaronu kaynatıp üzerine sirke ilave ettikten ve başınızı bu su ile yıkadıktan sonra baş ağrınızın geçtiğini göreceksiniz. Bu uygulamayı başınız çok şiddetli ağrıyorsa yapın. Çünkü sirke kokusu sizi başınızın ağrısından daha fazla rahatsız edebilir. Bu işlemden sonra saçlarınızı çok iyi durulamayı unutmayın.

Karaciğer Kifayetsizliği

Kantaronu ayırık otu kökü ile beraber kaynatıp balla tatlandırdıktan sonra için. Karaciğer yetersizliğinde faydasını göreceksiniz.

Bademcik İltihabı

Kekik suyu ve kantaronu beraber kaynatıp bu su ile boğazınıza gargara yapın. Bademcik iltihabı ve ağız yaralarında çok etkili olan bu ilacın faydasını göreceksiniz.

Antiseptik

100 gram kuru kantaronu çeyrek litre saf zeytinyağının içinde tam iki hafta bekletin. Yara ve yanıklarda kullanabileceğiniz hem mikrop öldürücü hem de iyileştirici olarak kuvvetli bir antiseptik elde etmiş olursunuz.

En iyi yara yağı

Gerçekten de kantaron yağı ; ağrı kesici , iltihap önleyici ve iyileştirici özellikleriyle , en iyi yara yağıdır.

Kantaron çayı ; sinir yaralanmalarında ve her türlü sinirsel şikayetlerde , çarpma sonucu yaralanmalarda ve ağır kaldırma sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklarda kullanılır .

Sinirsel yüz ağrılarında, günde 2-3 bardak kantaron çayı içilip , ağrılı bölgeler uzunca bir süre dıştan kantaron yağı ile ovulur.

İshale karşı da çok etkili bir bitkidir.

Sinirsel ve psikolojik rahatsızlıklarda

Kantaron ayrıca nevrozlarda , uykusuzlukta ve sinir yorgunluklarında, konuşma bozukluklarında , rahatsız uykularda , histeri krizlerinde, uyurgezerlikte, yatağa işeme ve depresyonlarda da kullanılabilir.

Tüm bu hastalıklarda içten kantaron çayını kullanırken , bir yandan da oturma banyolarının çok olumlu sonuçlar verdiği söylenebilir. Haftanın 6 günü , arka arkaya ayak banyoları alınması da tavsiye edilmektedir . Sinir sistemi ile ilgili tüm rahatsızlıklarda bu kür önemlidir.

Gelişme çağındaki genç kızlar

Gelişme çağındaki genç kızların , bir süre (Birkaç ay) günde 2 bardak kantaron çayı içmeleri önerilebilir . Bu çay genç kızın cinsel gelişimine yardımcı olacak ve adet görme düzensizliklerine son verecektir .

Kantaron çayı

1 tatlı kaşığı dolusu bitki , orta boy 1 su bardağı kaynamış suya eklenir ve 3-4 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2-3 bardak içilir.

Kantaron yağı

Çok ünlü olan kantaron yağı da hiç bir evde eksik olmamalıdır . Bu yağı herkes kolayca hazırlayabilir . İyileştirme gücünü en az 2 yıl korur ve yalnızca açık yaralarda , yeni yaralanmalarda , hematomlarda (Deride mavi-mor lekeler) , beze şişkinliklerinde, güneş yanıklarında ve pürüzlü yüz ciltlerinde bakım toniği olarak kullanılmakla kalmayıp , uçuklar (herpes), varisli damarlar, basurlar (hemorrhoids), sırt ağrıları , lumbago , siyatik, mafsalsal (eklem) iltihabı, romatizma ve felçli-inmeli (paralysis) bölgelerde de etkili bir friksiyon (Ovarak sürme) yağı olarak kullanılabilir . Yanıklarda ve haşlanmalarda etkili bir yağa sahip olabilmek için bitkinin çiçekleri keten tohumu yağına yatırılır . Bu yağ , güneş yanıklarında da kullanılabilir. Karınlarına zeytinyağı ile hazırlanmış kantaron yağı sürüldüğünde karın ağrısı çeken bebeklerin ağlamaları sona erer.

Güneşli havada toplanmış çiçekler , gevsek biçimde bir şişeye doldurulur ve üstüne , sızma zeytinyağı eklenir . Zeytinyağı çiçekleri örtmelidir . Mayalanma süresi olan 3-5 gün süresince şişenin kapağı açık tutulur ve arada bir çalkalanarak , güneşli bir yerde bekletilir . Daha sonra şişenin kapağı kapatılır ve 4-5 hafta boyunca , arada bir çalkalanarak güneşte bekletilir . Süre sonunda süzülür , çiçekler de sıkılır ve koyu renkli şişelere doldurularak saklanır. Yanık yaraları için , zeytinyağı yerine, ketentohumu yağı kullanılır .

Dikkat!

Kantaronda bulunan bir madde vardır ki ona çok dikkat etmek gerekir. Kantaronun taşıdığı hipercin maddesinin deride güneş ışığına karşı hassasiyet meydana getirerek yaralara sebep olduğu bilinmelidir. Bu zararlı olma hali genellikle bitkinin çok miktarda yenilmesi ile meydana geldiği bilinmektedir. Haricen kullanıldığında bu türden bir etki yapmaz.

Karabasotu

(Lavandula stoechas / French lavender / Lavande)

Ballibabagiller familyasından, bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Ezildiği zaman çok kuvvetli ve hoş olmayan bir koku çıkartır. Çiçekleri mavi veya menekşe rengindedir. Bir türünden, "Karabas yağı" denilen bir yağ çıkartılır. Yurdumuzda alçak maki gruplarıyla birlikte yetişir.

Kullanıldığı yerler: Ağrıları dindirir. Kalbe kuvvet verir. Balgam söker. Uyusukluk giderir, zindelik verir.

Karabiber

(Dar-i fülful / Black pepper / Poivre noire / Pipper nigrum)

Kullanıldığı yerler: Mideyi ısıtır. istah açar. Hazmi kolaylaştırır. Mide ve barsaklardaki mikropları öldürür. Enerji verir. Afrodizyak özelliği vardır (Cinsel istekleri kamçılar.)

Hindistanlı bu baharat mutfaklarımızda hemen tuzun yanı başında durarak yemeklerimizi daha lezzetli hale getirir. Yemeklere kattığımız karabiber lezzet verdiği gibi aynı zamanda iyi bir iştah

açıcıdır.

Karabiber,Hindistan, Brezilya, Singapur, Malezya, endonozya ve Vietnamda yetiştirilir. Ülkemizin iklimi Karabiber yetiştirilmesini uygun değil; bir dönem Adana civarında deneme üretimleri yapıldı, fakat başarılı sonuç alınamadı. Karabiberin, Malabar, Salvak ve Beyaz Karabiber olmak üzere üç çeşidi vardır. Salavak, çekildiği zaman esmer, Malabar açık gri ve Beyaz Karabiber ise süt beyazı renk alır. Ülkemizdeki yıllık tüketimi 3 bin ton civarında olan karabiber, başta kebab ve köfteler olmak üzere, birçok yemekte kullanılır. Sinirleri Kuvvetlendirir

Yemeklerinizde ve çorbalarınızda karabiberi asla eksik etmeyin çünkü karabiber aynı zamanda sinirleri kuvvetlendiren bir etkiye de sahiptir.

Şeker Hastaları Karabiberden Vazgeçmeyin

Şeker hastaları da yemeklerinden karabiberi asla eksik etmesinler. Karabiber vücudun doğal insülin üretimine katkıda bulunurlar.

Saçlarından Bir Şekilde Şikayeti Olanlar

Karabiber balla ve soğanla karıştırılıp başa sürülürse saç zayıflığını giderir ve saç bitmesine yardımcı olur.

Diğer Özellikleri

Karabiberin kurutucu, ısıtıcı, iştah açıcı, bağırsak kuvvetlendirici,hafıza ve belleği güçlendirici, mide temizleyici özelliği vardır.

Karabiber yağı ağrılara, yüz felcine ve hafif derecelerdeki felçlere şifa olur.

Dikkat!

Karabiberli yemekler yüzünüzde sivilce, kaşıntı gibi rahatsızlıklar meydana getirirlerse enginar ve şahtere gibi karaciğer güçlendiriciler kullanılmalıdır.

Karamuk

(Agrostemma githago / Corn-cockle)

Karanfilgiller familyasından, yurdumuzda hububat yetiştirilen tarlalarda görülen, çoğu zaman bugdayla karışık olan biten, 30-100 cm yüksekliğinde, tohumları zehirli bir bitkidir. Üzeri tüycüklerle kaplıdır. Çiçekleri büyük ve güzel, morumsu pembe ve ender olarak da beyazdır.

Kullanıldığı yerler: Soğukalgınlığını giderir.

Karanfil

Güzel kokulu bu çiçek ev ve bahçemizin süs bitkisi olduğu kadar ev eczanemizin de önemli bir elamanıdır. İçinde reçine, tener, sabit yağ ve eugenol bulunur.

Öksürük ve Balgam İçin Muhteşem İkili : İhlamur ve Karanfil

ihlamur ve karanfili birlikte kaynatıp balla karıştırın. Bu çayı içmeye devam ederseniz öksürük ve balgam şikayetlerinizin azalarak kaybolduğunu göreceksiniz.

Doğumu Kolaylaştırabilmek İçin

Karanfilin doğumu kolaylaştırıcı yönü yabana atılamayacak kadar önemlidir.

Karanfil defne tohumları ile birlikte kaynatılıp balla tatlandırıldıktan sonra doğuma on gün kala birer su bardağı içilirse doğum kolay olacaktır.

Ağız Kokusu ve Hıçkırık Tuttu Beni

Küçük bir kutu içinde yanınızda taşıyacağınız karanfilleri günde bir kaç kez ağzınızda çiğneyin. Bu hem ağız kokusunu giderecek hem de diş çürümelerinin önüne geçecektir. Aynı zamanda karanfilin hıçkırığı geçirme özelliği de bulunmaktadır.

Zihin Açıcı

Karanfili çay gibi demleyip tatlandırıp içerseniz hafıza kuvvetlendirici, zihin açıcı ve unutkanlığı bertaraf eden hoş bir içecek elde etmiş olacaksınız. Bu çay kalp çarpıntısına da iyi gelecektir.

Karanfil Yağı

Eğer dişiniz ağrıyorsa ve evinizde de karanfil yağı varsa bir pamuğa süreceğiniz karanfil yağını dişinize bastırıp koyarsanız faydasını görürsünüz.

Ağız içi iltihaplarında

Karanfili kekik ve misvakla beraber kaynatıp bal karıştırarak için ve ya bu su ile ağzınızı çalkalayın. Bu terkip boğaz iltihaplarına faydalıdır.

İştah Açıcı

Karanfil çiçeklerini toplayın dört bardak kadar suyun içine atıp 24 saat kadar bekletin. Zaman dolduktan sonra bu suyu içmeye başlayabilirsiniz. Bu su hem ateş düşürücü olarak kullanılır hem de iştah açıcı özelliği vardır.

İdrar Kaçırmalarında

Karanfil çayı balla tatlandırılıp içildiğinde idrarını tutamayanlara iyi gelir

Kardeş kanı

(Ejderkani / Ejderağacı / Drecaena dreco / Sanguis draconis)

Birçenekliler sınıfının, zambakgiller familyasından, Kanarya adalarında yetişen bir ağaç ya da ağaççıktır. Gövdesi kalındır. Yaprakları sert ve kılıç şeklindedir. Dallarının ucunda demet şeklinde toplanmıştır. Yaşlı gövdelerden, boyacılıkta kullanılan reçinemsî kırmızımtırak bir öz su akar.

Kullanıldığı yerler: Yaraları tedavi eder, diş kanamalarını tedavi eder.

Karnabahar

(Blumenkohl / Chou-fleur / Cauliflower / Karnabit / Brassica oleracea var / Bortytis / Cauliflower)

Lahananın bir çeşidi. Lahanada yapraklar sebze olarak Kullanıldığı halde, karnabaharda yenilen kısım genç çiçek tomurcukları ile çiçek durumu eksenidir. Karnabahar beyaz renkte bir sebzedir. Bunun sebebi de çiçek durumunun büyük örtü yaprakları ile kapalı kalmasındandır. Fosfor ve vitamin bakımından zengindir.

Türkiye’de yetiştiği yerler: Ege, Akdeniz, Marmara bölgelerinde sebze olarak yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Zihin yorgunlğunu giderir. Afrodizyak özelliği vardır. Cinsel gücü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Dalak hastalıklarına iyi gelir. Şeker hastalarına faydalı olduğu bilinir.

Karpuz

(Harbuz / Citrullus vulgaris / Watermelon / Pastiche / Wassermelone)

Pulpası sulu ve lezzetli olan ve memleketimizde meyve olarak çok yetiştirilen, alaca yeşil, sert kabuklu büyük meyveler veren, bir yıllık otsu bir bitkidir. Daha çok Akdeniz bölgesi ülkelerinde yetişen bir bitkidir. AnaVatanı Afrika’dır. Eski Mısırlılar zamanında karpuzun yetiştirildiği tesbit edilmiştir. Karpuz, mutedil iklimlerden hoşlanır, kumlu-killi, derin ve serin toprakları sever. Olgun karpuzlar tin-tin eder, kurumuş sapı kolayca kopar, ağırlıkça hafiftir. Karpuzlar renk, şekil ve yetiştiği yere göre isim alırlar:

1. Yeni dünya karpuzu: Marmara bölgesinde çok ekilir. Açık yeşil renkte ince kabuklu, koyu kırmızı, gevrek, tatlı ve etlidir. Çekirdekleri beyaz ve küçüktür.

2. Alacalı karpuz: Açık yeşil kabuk üzerinde muntazam koyu lekeler vardır. Kabuğu gevrek, eti pembe kırmızı, çekirdekleri siyahtır.

3. Kara karpuz: Kalın, koyu yeşil kabuklu, çok şekerli ve lezzetli, etinin orta kısmı buzlu gibi

görüldüğünden karabuz karpuzu da denir. Çekirdekleri küçük ve kırmızı renklidir. Siyah olanları da vardır.

4. Gülle karpuzu: Geç yetişen, kışlık bir çeşittir. Koyu yeşil renkte ve gülle şeklindedir.

5. Vaşington karpuzu: Erken yetişen tatlı, kabuğu ince bir karpuz çeşidi.

6. Diyarbakir karpuzu: Alaca yeşil, çok kalın kabuklu, yuvarlak ve söbü biçiminde, ortalama 20-30 kg gelebilen iriliktir. 50-60 kg gelenleri de vardır. Fazla şekerli sayılmaz, eti de posalıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Hemen hemen her yerde.

Kullanıldığı yerler: Tatlı, sulu, sifali, ferahlatıcı bir meyve olan karpuz, vücuttaki toksinleri temizler ve böbrekteki kumları eriterek sihat ve zindelik kazandırır. Karpuzun keleklerinden turşu yapılır. Ayrıca kemik gelişimine de yardımcı olur.

Kasımpatı

(Chrysanthemum / Chrysantheme / Chrysanthème / Chrysanthemum / Krizantem / Margarit)

Vatanı Çin, Japonya olan park ve bahçelerde yetiştirilen güzel çiçekleri olan süs bitkileri. Sonbahardan kısa kadar çiçek açar. Sarıdan kırmızıya kadar çeşitli renklerde iri ve katmerli çiçekleri vardır. Büyüklükleri ve şekilleri türlerine göre farklıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Ege, Akdeniz, Marmara bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Balkanlarda yetişen ve Chrysanthemum cinerariae folium adı verilen türünden, böcek öldürücü ilaç yapılır.

Kasu

(Cacho / Catechu / Cachou / Katechusaft)

Kasu Akasyası (Acacia catechu) nin odunundan elde edilen bir maddedir. Kahverengi, kokusuz bir kütledir. Soğuk suda kısmen, Sıcak suda ve alkolde tamamen çözülür.

Kullanıldığı yerler: İshali keser, vücuda kuvvet verir.

Kaşıkotu

(Fitikotu / Dagçayı / Kizilyaprak / Koyunotu / Herniaria glabra / Ağrımonia eupatorium)

Karanfilgiller familyasından, Avrupa, asya ve yurdumuzun çeşitli bölgelerinde yetişen, bir veya çok yıllık bitkilerdir. Yaprakları küçük ve kümeler halindedir. Hekimlikte toprağın üstünde kalan kısımları kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Böbrek ve mesane rahatsızlıklarını giderir. Fıtıkta faydalıdır. İdrar söktürür. Vücudu rahatlatır. Bademcik iltihablarına iyi gelir.

Katırtırnağı

(Genişte luncea / Spartium / Genet)

Baklagiller familyasından, dik duran çalı halinde, her zaman yeşil olan, odunsu bir bitkidir. Genç sürgünleri narin yapılıdır. Üzerinde çok sayıda yaprak bulunur, ya da yapraksızdır. Çiçekleri sarıdır.

Kullanıldığı yerler: İdrar ve balgam söktürür. Hazmi kolaylaştırır. Böbrek ve safrakesesi taşlarının düşürülmesine yardım eder. Mesane hastalıklarını tedavi eder. Romatizmada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalp hastalıklarında kullanılır.

Kavun

(Zuckermelone / Melon / Muskmelon / Cucumis melo)

İlkbaharda küçük Sarı çiçekler açan, yıllık, sürünücü, otsu bir yaz meyvesidir. Sülükleri dallanmıştır. Yaprakları kalp ve böbrek şeklinde, 3-5 loblu, büyük ve tüylüdür. Çiçekleri, bir eseyli ve bir evcikli olup yaprakların koltuğundan çıkarlar. Meyveleri çeşitli şekil ve renklerde (genellikle Sarı) dir. Çekirdekleri uzun, elipsoidik veya oval şekildedir. Kavunun ana yurdu Orta Asya'dır. Dünyanın tropik ve ılıman bölgelerinde kültür olarak zirâati yapılmaktadır. Dünyâca meshur kantalu kavununun esas Vatanı Van ve Diyarbakir bölgesidir. Ancak 16. yüzyılda İtalya'da görülmüş olan bu kavun çeşidi Roma yakınındaki Cantalupa'da yetiştirildiği için Batıda "kantalu" kavunu olarak anılmaktadır. Avrupa'da en çok tutulan bir kavundur. Memleketimizde de bir hayli kavun çeşidinin zirâati yapılmaktadır. Trakya ve İstanbul bölgesinde yetiştirilen "topatan" kavunu, ince ve Sarı kabuklu olup dayanıksızdır. Bu bölgede yetiştirilen "çitli" denilen kavun kısa dayanıklıdır. Ege bölgesinde bilhassa Manisa ve havâlisinde "kırkağaç" kavunu zirâati oldukça yaygındır. Dayanıklı ve çok leziz olan bu kavunlar aynı zamanda ihraç da edilebilmektedir. Kırkağaç kavunundan üretilen çeşitleri "hasanbey, altınbaş, dilimli ve hallaç" gibi mahallî isimler almaktadır. Olgunlaşmadan koparılan kavuna "kelek" adı verilmektedir. Daha çok turşu yapımında faydalanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Türkiye'nin hemen hemen her yerinde kültür olarak yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Kavun meyve olarak çok yenildiği gibi tohumları (çekirdekleri) de tıbbî olarak kullanılmaktadır. Olgun kavunların çekirdekleri kurutulur. Çekirdekler halk tabâbetinde öksürüğe karşı (çekirdekleri suda, suyu yarıya ininceye kadar kaynatılıp içilmesiyle) kullanılır. Ayrıca kavun, sinirleri yatıştırır, böbreklerdeki kani temizler, taşların düşürülmesine yardımcı olur.

Dikkat

Barsaklarda ülser ya da iltihab olanlarla, şeker hastaları ve yüksek tansiyonu olanlar yememelidir.

Kayar kuruğu

(Kulakotu / Saksigüzeli / Naserotu / Sempervivum / Joubarde)

Damkuruğugiller familyasından, etli yapraklı, odunsu veya otsu bir bitkidir. Çiçekleri salkım biçimindedir. Yeşil kısımları acidir.

Kullanıldığı yerler: Yeşil kısımları, zeytinyağı ile karıştırılıp merhem yapılır. Cilt iltihaplarında, egzama ve nasır tedavisinde kullanılır.

Kayın Ağacı

(Akgürge / Kızılağaç / Fagus / Beech / Hetre / Buche / Hêtre / Beech)

Kışın yaprağını döken çiçekleri bir cinsli orman ağaçları. Yapraklarının kenarları girintili, ince tüylü ve uçları sivridir. Çiçek durumları kedicik şeklindedir. Meyvelerinin dip kısımlarında kupula adı verilen kadeh şeklinde bir çanak bulunur.

Gölgede yetişen ağaçlardandır. Kökleri orta derinliğe kadar iner. Azamî 700-800 sene yaşayabilir. Sah ve filizden büyüyebilir. Kayın ağacının gövdesi ince, çatlaksız ve kırçıl renkli bir kabukla sarılmış silindirik biçimindedir.

Kayın ağacının 10 kadar türü vardır. Memleketimizde Doğu kayını(Fagus orientalis) yayılmıştır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Ege, Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Avrupa Kayını (Fagus silvatica)nin tohumlarından elde edilen yağ, yemek yağı olarak margarin endüstrisinde kullanılır. Kayın katranının distilasyonundan antiseptik olarak kullanılan kreozot elde edilir. Bu da distan romatizma ve deri hastalıklarına karşı kullanılır. Kabuklarının suda kaynatılmasıyla elde edilen su yüz lekeleri ve çilleri giderir.

Kayısı

(Aprikosenbaum (m), Fr. Abricotier (m), İng. Apricot tree)

Menşei Çin olarak bilinen, 2-10 m yüksekliğinde, dikensi ve tüysüz bir ağaç. Yapraklar uzunca ve mizraksî, kenarları dişli, ucu sivri veya küttür. Çiçekler beyaz veya pembe renkli olup,

yapraklardan daha önce meydana gelirler. Meyvelerin üzeri tüylü olup, sarımsı-turuncu renkte eriksidir. Zerdali olarak da bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Malatya, Erzincan, Bursa, Amasya, Çorum, Nigde, Kayseri.

Başlıca kayısı çeşitleri şunlardır: Şekerpare, Turfanda, Imrahor, Sam, Kurukabuk, Çöloglu vs.

Kullanıldığı Yerler: Meyveleri, çekirdekleri ve yaprakları kullanılır. Çekirdeklerinden yağ elde edilir. Etli meyvesi şeker, organik asitler ve C vitamini ihtivâ etmesi bakımından önemlidir. Çekirdek içinden elde edilen yağ badem yağı yerine, yaprakları derelerde balıkları sersemleterek tutmak için kullanılır. Burada yapraklarda bulunan amygdalin maddesinin rolü önemlidir.

Kayışkiran

(Eşekotu / Seytantaburesi / Ononis spinosa / Restharrow / Burgrane / Arrete-boeuf)

Baklagiller familyasından, boş arazilerde ve kurak yerlerde yetişen, 30-60 cm yüksekliğinde çok yıllık dikenli bir bitkidir. Yaprakları kısa saplıdır. Çiçekleri mepbe, meyveleri küçüktür. Köklerinde, (Radix Ononidis); tanen, sakkaroz, zamk, uçucu ve sabit yağ, spinosin ve ononin vardır. Kökleri kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Köklerinin kaynatılması sonucu elde edilen çay, terletir ve idrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardım eder. Böbrek ve mesane iltihaplarını giderir. Boğaz ağrılarını geçirir.

Kaynanadili

(Kaktüs / Opuntia / Cactus / Cactus opuntia)

Atlasçiçeğigiller familyasından bir çeşit bitkidir. En önemli türü Hind inciri (Opuntia leucotricha) dir. "Nopal zamki" elde edilir.

Kullanıldığı yerler: Dizanteri ve ishali giderir.

Kaz ayağı

(Kenopodyum / Chenopodium anthelminthicum)

Ispanakgiller familyasından, yaprakları kaz ayağına benzer, Kuzey Amerikanın Dogu bölgelerinde ve ülkemizde de Akdeniz bölgesinde görülen kokulu bir bitkidir. Toprak üstündeki kısımlarından, su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yaga (Oleum chenopodii) "Kazayağı esansı" denilir.

Kullanıldığı yerler: Barsak solucanlarını düşürmekte faydalanılır.

Kebabe

(Kübbabe / Helile / Hindistanerigi / Kebabiyiye / Kuyruklubiber / Cubbebe / Cubeb / Cubebae fructus / Piper cubeba)

Cava, Sumatra ve Borneo'da yetişen Piperaceae'nin kurumuş meyvesidir.

Kullanıldığı yerler: Mide ve idrar yolu hastalıklarında kullanılır.

Kebere otu

(Gebreotu / Kedi tırnagi / Caper berry / Capre / Capparis spinosa)

Bir çeşit çalıdır. Fransa'da ve ülkemizin Akdeniz bölgesinde yetişir. Yemişi nohuttan büyüktür. Turşusu yapılır. Kökünün kabukları kullanılır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Vücudu rahatlatır. İstah açar.

Keçiboynuzu

(Karobbaum / Jahonnisbrotbaum / Caroubier / Carob / Carob tree / Harnup / Ceratonia siliqua / Caroube)

Temmuz-ağustos aylarında, yeşilimsi renkli, çok küçük çiçekler açan, 3-10 m boyunda ağaç veya ağaççıklar. Yaprakları 5-11 yaprakçıklı, derimsi, üst tarafları parlak, alt yüzleri donuk yeşil renklidir. Çiçekleri poligamdir, yâni Aynı ağaçta erDişi, Dişi ve erkek çiçekler bulunmaktadır. Yasli gövde ve dallardan çıkan çok sayıdaki yeşil çiçekleri salkım veya kedici durumundadır. Çanak yaprakları küçük, taç yaprakları yoktur. Meyveleri 10-20 cm uzunlukta fasulye meyvesine benzer. Meyvelerinde sert, esmer renkli ve oval şekilli tohum taşır. Meyveler bir sene sonra olgunlasir.

Türkiye'de yetiştiği yerler:Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler:Meyvelerinde yağ, şekerler, selüloz ve azotlu bileşikler vardır.Olgun meyveleri gıda olarak kullanılır. Kuru meyvelerin temizlenmiş unu bilhassa süt çocuklarının mide ve barsak bozukluklarında kullanılır. Ayrıca göğsü yumuşatır ve balgam söker. Sigara tiryakileri için faydalıdır.

Keçi sedefotu

(Keçisedefi / Galega officinalis / Goat's rue / Galega)

Baklagiller familyasından, Haziran - Ağustos ayları arasında, açık mor renkli çiçekler açan, 50 - 100 cm boyunda çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşildir. Çiçekleri, gövde ve salkımlar ucunda salkımlar şeklindedir. Meyvesi esmer, kırmızımtırak renkli, tüysüz ve çok tohumludur. Toprak üstündeki kısımlarının terki binde, "Tanen" ve "Galegin" adlı alkaloid ve acı maddeler vardır. Bitkinin tamamı toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: Anne sütünü artırır. Az miktarda verildiği takdirde, kandaki şeker miktarını düşürür. Fazla kullanılmamalıdır.

Kediotu

(Baldrian / Valériane / Valerian / Valeriana officinalis / Herbe aux chats)

Mayıs ve ağustos ayları arasında beyaz ve pembe renkli çiçekler açan 60-150 cm boylarında, nemli yerlerde yetişen çok yıllık otsu bir bitkidir. Gövdeleri silindirik şeklinde olup, içi boş ve üzerleri çizgilidir. Yapraklar karşılıklı ve kısa saplıdır. Çiçekler dalların uçlarında semsiyemsi şekiller meydana getirirler. Çanak yaprakları tüysü, taç yaprakları ise tüp şeklindedir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Orta ve Kuzey Dogu Anadolu bölgesi. (Memleketimizde 10 kadar türü bulunmaktadır.)

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları kökleridir. Kediotu kökü olarak tanınır. Özel bir kokusu ve Bileşiminde valerian asidi esterleri vardır. Eskiden çayı yara tedâvisinde kullanılırdı. Sinirleri teskin edici, yatıştırıcı etkisinden dolayı önemlidir. Histeri ve nevrasteniye iyi gelir. Kediotu kökünden kediotu esansı elde edilir. Galenik preparatların terki bine girer. Fazla miktarda alınması baş ağrısı, halsizlik ve hazımsızlığa sebep olur.

Kekik

(Thymus vulgaris / Thymus / Thym)

Kullanıldığı yerler: Bedeni kuvvetlendirir. Hazmi kolaylaştırır. İstahsızlığı giderir. Kalp çarpıntılarını keser. Yemeklerin bozulmasını önler. Barsak iltihaplarını iyileştirir. Salgı bezlerini düzenler. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Böbrek ve mesanede ki mikropları öldürür. Afrodizyak etkisi vardır. (Cinselliği kamçılar.) Tansiyonu geçici olarak yükseltir. Hastalıklara karşı direnç verir. Öksürük, bronşit ve Astımda faydalıdır. Kekik suyu ile banyo, romatizma ağrılarını dindirir. Kandaki şeker miktarını azaltır. Hamileler ve guatiri olanlar kullanmamalıdır.

Kenevir

(Henf / Chanvre / Hemp plant / Kendir / Kentir / Kannabis / Cannabis sativa / Hemp / Chanvre)

Mutedil iklimlerde yetiştirilen, temmuz-ağustos aylarında soluk yeşilimsi renkli çiçekler açan, kültürü yapılan ve yabânî olarak da yol kenarlarında, ekilmemiş alanlarda rastlanan, 50 cm-3 m boylarında, bir senelik, iki evcikli ve otsu bir bitki. Esrar otu olarak da bilinir. Gövdeleri dik ve içi bos olup üzerleri dikenimsi tüylerden dolayı pürtüklüdür. Yaprakları uzun saplı, karşılıklı ve el şeklindedir. Erkek ve Dişi çiçekler ayrı ayrı bitkilerdedir. Erkek çiçekler yaprakların koltuğunda salkım durumunda toplanmışlardır. Dişi çiçekler küçük yaprakların koltuklarında olup hemen hemen sapsızdırlar. Meyve 3-5 mm boyunda, mercimek şeklinde, grimsi veya yeşilimsi esmer renklidir. Kenevirin anaVatanı Orta Asya'dır. Mutedil iklimlerde de yetiştirilir. Yeryüzünde ip yapmakta kullanılan ilk bitkidir. M.Ö. 3000 yıllarında Çinliler kumas yapmakta kullanmışlardır. Bitkinin çiçeklenme süresi, dallanma şekli, tüyleri ve yaprak büyüklüklerinin çeşitliliği dolayısıyla farklı tipte kendire rastlanmaktadır. Liflerinden faydalanılacak kenevirler doğrudan doğruya tohumu toprağa serpmek suretiyle ekilir. Tohum keneviri ise açılan özel çukurlara atılır, üstleri toprak ile doldurulur.

Türkiyede yetiştiği yerler: Kastamonu, Samsun, Amasya, Kayseri, Sivas, İzmir, Kütahya.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin Dişi çiçekli dal uçları, meyveleri yağı ve lifleri kullanılmaktadır. Kendir lifleri, çok sağlam ve dayanıklı olduğu için bilhassa çuval, halat yapımında kullanıldığı gibi, hali ipi yelken bezi vs. yapımında da kullanılır. Bitkinin bilhassa çiçekli dal uçları organik eriticilerde eriyen bir reçine ile bir uçucu yağ ihtiva eder. Reçinede cannabinol, cannabidiol ve tetrahidrocannabinol bulunmaktadır. İyi kalite reçine elde edilmesi iklim ve toprağa bağlıdır. Bu reçine fizyolojik bir tesire sahiptir. Merkezî sinir sistemine etki eder, yatıştırıcı ve uyusturucudur. Hazim sistemine pek tesiri yoktur. Fakat çok çabuk alışkanlık yaptığından çoğu memleketlerde olduğu gibi memleketimizde de kullanilisi yasaktır. Kenevir bitkisinin Dişi çiçek durumlarından elde edilen bu esmer renkli kütle esrar olarak bilinmektedir. Keyif verici olarak Asya ve Afrika'da çok kullanılmaktadır. Esrar, tütün, tömbeki, sigara, ve nargile hâlinde içilebilmektedir. Bazen bal, reçel veya lokum içine konularak yutulur. Eskiden nargile, tömbeki ile veya serbet ile içilirdi. Herhangi bir nümunenin kenevir reçinesi (esrar) ihtivâ edip etmediği adli ve pratik bakımdan önemlidir. Bu kontrol beyaz fareler üzerinde biyolojik olarak yapılabildiği gibi, Bazı kimyevî renk reaksiyonları (Beam reaksiyonu) ile de yapılabilmektedir. Memleketimizde esrar veren bitkilerin yetistirilmesi ve esrar imâli 1932'de 2313 sayılı kânunla yasak edilmiştir.

Kenevir tohumlarından yağ çıkartılır ve yeşilimsi renkli bu yağ bilhassa sabun imâlinde kullanılmaktadır.

Keraviye

(Keraviya / Karaman kimyonu / Frenk kimyonu / Carum carvi / Caraway / Carvi)

Maydanozgiller familyasından, 2 yıllık otsu bitkidir. Çiçekleri beyaz renklidir. Mayıs - Temmuz ayları arasında açar. 30-90 cm boyundadır. Kazık köklüdür. Meyvesi esmerdir. Terkibinde, tanen, reçine, sabit ve uçucu yağlar vardır.

Türkiyede yetiştiği yerler: Dogu Anadolu bölgemizde yetişir.

Karpuz

(Harbuz / Citrullus vulgaris / Watermelon / Pasteque / Wassermelone)

Ülkemizin hemen her yöresinde yetiştirilen, sulu ve lezzetli, alaca yeşil, sert kabuklu büyük meyveler veren, bir yıllık otsu bir bitkidir karpuz. Daha çok Akdeniz bölgesi ülkelerinde yetişir. Anavatanı Afrika olan karpuzun eski Mısır'da yetiştirildiği bilinmektedir. Karpuz, mutedil iklimlerden hoşlanır, kumlu-killi, derin ve serin toprakları sever. Renk, şekil ve yetiştiği yere göre isim alır:

Yeni dünyâ karpuzu: Marmara bölgesinde çok ekilir. Açık yeşil renkte ince kabuklu, koyu kırmızı, gevrek, tatlı ve etlidir. Çekirdekleri beyaz ve küçüktür.

Alacalı karpuz: Açık yeşil kabuk üzerinde düzenli koyu lekeler vardır. Kabuğu gevrek. Eti pembe kırmızı, çekirdekleri siyahtır.

Kara karpuz: Etinin orta kısmı buzlu gibi görüldüğünden kara buz karpuzu da denir. Kalın, koyu yeşil kabuklu, çok şekerli ve lezzetli, çekirdekleri küçük ve kırmızı renklidir. Siyah olanları da vardır.

Gülle karpuzu: Geç yetişen, kışlık bir karpuz çeşididir. Koyu yeşil renkte ve gülle şeklindedir.

Vaşington karpuzu: Erken yetişen tatlı, kabuğu ince bir karpuz çeşididir.

Diyarbakır karpuzu: Alaca yeşil, çok kalın kabuklu, biçimi yuvarlak ve söbe, ortalama 20-30 kg gelebilen iriliktir. 50-60 kg gelenleri de vardır. Fazla şekerli sayılmaz, eti de posalıdır.

Yaz günlerinin bu sulu ve serinletici meyvesini bir de şifa olan özellikleriyle birlikte tanıyınca onu daha çok seveceksiniz.

Göz Nezlesinde Karpuz Kullanın

Eğer göz nezlesi olduysanız bir kaç karpuz kabuğunu hemen yardıma çağırmalısınız. Onlar size yardımcı olacaklardır. Bunun için karpuz kabuklarını ara ara alnınıza koyup biraz bekletmeniz yeterlidir. Karpuzun kabuğunu alnınıza koymak için soyduğunuzda içini yemeyi unutmayın lütfen.

Karpuzu Karpuz Yapanlar

Karpuzun içinde A, B1, B2, B3, B6, C ve E vitaminleri ile protein, karbonhidrat, selüloz, glikoz, ayrıca mineral olarak da fosfor, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir ve sodyum bulunmaktadır.

Çocuklarınıza Karpuz Yedirin

İçinde bu kadar çok vitamin ve mineral barındıran karpuzun belki de en önemli özelliği çocuklarımızda kemik gelişimini sağlamasıdır. Bu sebeple mevsimi geldiğinde çocuklarımıza bol bol karpuz yedirmeliyiz.

Sevda Acısına

Şaşırmayın sakın. Eski şifalı otlar muharrirleri kitaplarında sütle beraber yenen karpuzun sevdayı geçirdiğini yazarlar. Denemeye değer mi siz karar verin.

Böbrek Hastaları İçin

Karpuz, bünyesinde barındırdığı bol minerallerle böbrekleri çalıştırır ve kanı üre, ürat tuzları gibi zehirlerden temizler.

Zencefilli Karpuz

Karpuz zencefil ve balla yenilirse balgamı kesici özelliği vardır.

Cilt İçin

Bolca karpuz yiyen kişilerin cilt lekeleri geçer ve duru bir cilde sahip olurlar.

Ayrıca

Vücuttaki toksinleri temizler ve böbrekteki kumları eriterek sağlık ve zindelik verir. Karpuzun kelekleri turşu yapımında kullanılır.

Öneri

Karpuzu yemekten çok önce yemek şifası için önemlidir. Doyurucu ve tok tutucu özelliğinden dolayı zayıflama rejimlerinde de tercih edilmelidir.

Kavun

Zuckermelone / Melon / Muskmelon / Cucumis melo

İlkbaharda küçük Sarı çiçekler açan, yıllık, sürünücü, otsu bir yaz meyvesidir. Sülükleri dallanmıştır. Yaprakları kalp ve böbrek şeklinde, 3-5 loplu, büyük ve tüylüdür. Çiçekleri, bir eşeyli ve bir evcikli olup yaprakların koltuğundan çıkarlar. Meyveleri çeşitli şekil ve renklerde (genellikle sarı) dir. Çekirdekleri uzun, oval ya da elips şeklindedir. Kavunun ana yurdu Orta Asya'dır. Dünyanın tropik ve ılıman bölgelerinde kültür olarak yetiştirilir. Avrupa'da çok tutulan ünlü kantarup kavununun esas vatani Van ve Diyarbakır bölgesidir. Ancak 16. yüzyılda İtalya'da

görülmüş olan bu kavun çeşidi Roma yakınındaki Cantalupa'da yetiştirildiği için batıda bu adı almıştır. Ülkemizde pek çok kavun çeşidi yetiştirilmektedir. Trakya ve İstanbul bölgesinde yetiştirilen topatan kavunu, ince ve sarı kabuklu olup dayanıksızdır. Bu bölgede yetiştirilen çitli denilen kavun kışa dayanıklıdır. Ege bölgesinde bilhassa Manisa yöresinde Kırkağaç kavunu ziraatı oldukça yaygındır. Dayanıklı ve lezzetli olan bu kavunlar aynı zamanda ihraç da edilmektedir. Kırkağaç kavunundan üretilen çeşitleri "hasan bey, altınbaş, dilimli ve hallaç" gibi yerel isimler almaktadır. Olgunlaşmadan koparılan kelekleri çiğ yenilebildiği gibi turşu yapımında da kullanılır.

Yaz aylarının bu güzel meyvesini mevsiminde tüketebileceğiniz gibi mevsimi geçince kullanmak üzere çekirdeklerinden de faydalanabilirsiniz.

Et Yemekleriniz Çabuk Pişsin

Et yemeği pişirirken tencereye kavunun kabuklarından biraz koyarsanız etin çok daha çabuk piştiğini göreceksiniz.

Öksürük İçin

Öksürük için yaklaşık dört su bardağı kaynar suyun içine 100 gram kadar kavun çekirdeği atın, tekrar kaynatmaya başlayın ve su yarısına kadar gelince kaynattığınız suyu ocaktan alın ve süzün. Elde ettiğiniz kavun çekirdekli suyu bir kerede için. Bu şurup öksürüğe iyi geldiği gibi göğüs ağrılarınızı da hafifletecektir.

Tatlı Kavun

Tatlı kavun hararet verir. Vücudunuzdaki lekeleri ve aynı zamanda teri azaltır. Çekirdeklerinin yenmesi iç organlardaki yaralara iyi gelir.

Kavun Kimlere Yasak?

Kavunun fazla miktarda tüketilmesi ülser, yüksek tansiyon ve şeker hastalığında yasaktır.

Kavunla Gelen Lezzet : Sübye

İzmir'e has bir içecek olan sübye öncelikle kavun çekirdeklerinin kuru iken iyice ayıklanmasıyla yapılmaya başlanır. Kalburda çalkalanıp yeniden en az 1,5 saat ıslanmaya bırakılır Suda kaldığı süre içerisinde posası yarım saat kadar tokmakla dövülür. Sonra 1e 1,5 oranında şekerle döğülerek kavun çekirdeği kalmayacak şekilde karıştırılır, macun şeklini alır. Bu hali yıllarca bozulmaz. Kullanmak istediğinizde ihtiyacınız kadar alın ve bir miktar su ile ıslatın. Eriyen macunu ince bir elekten veya tülbentten en az dört beş sefer geçirerek sekiz ila on saat arasında tüketin. Tadını çok seveceksiniz.

İlaç Olarak Kavun Çekirdeği

Kavun çekirdekleri yenilirse içteki yaraları iyileştirir. Vücuttaki lekeleri ve teri azaltır. olca yenildiği takdirde bağırsakları temizler. Sinirleri yatıştırır, böbreklerdeki kani temizler, taşların düşürülmesine yardımcı olur.

İbn-i Sina'dan :

"Kavun çok faydalıdır ancak bunu aynı öğündeki iki yemek arasında yemek doğru değildir. "

Kayısı

Aprikosenbaum (m) / Fr. Abricotier (m) / Ing. Apricot tree / Zerdali

Belki dünyanın en güzel meyvelerinden birisidir kayısı. Hem de en güzelleri bizim ülkemizde yetiştirilir. Sarının en güzel rengi ondadır, sarı en güzel onda kokar.

Menşei Çin olarak bilinen, 2-10 m yüksekliğinde, dikensi ve tüysüz bir ağaçtır kayısı. Yapraklar uzunca ve mızrakı, kenarları dişli, ucu sivri veya küttür. Çiçekler beyaz veya pembe renkli olup, yapraklardan daha önce meydana gelirler. Meyvelerin üzeri tüylü olup, sarımsı-turuncu renkte eriksidir. Şekerpare, Turfanda, İmrahor, Sam, Kuru kabuk, Çöloğlu gibi çeşitleri vardır ve ülkemizde, Malatya, Erzincan, Bursa, Amasya, Çorum, Niğde ve Kayseri'de yetiştirilir.

Etli meyvesi şeker, organik asitler ve C vitamini içerir. Çekirdeklerinden elde edilen yağ badem yağı yerine kullanılabilir. Yaprakları içerdiği amygdalin maddesinden dolayı derelerde balıkları

sersemleterek tutmak için kullanılır.

Pakistan'ın bir bölgesinde yaşayan insanların kayısı suyu, kayısı çorbası ve kayısı yağı ile yapılmış yemeklerle beslendikleri, sağlıklı ve uzun ömürlü oldukları, stresle hiç tanışmadıkları dikkate alınırsa bu duruma kayısının da bir katkısı vardır diye düşünüyorum.

Bağırsak Kurtlarına Karşı Kayısı

Dört beş tane kayısının çekirdeklerini dövüp suyu içilirse bağırsak kurtlarını öldürür.

Kemik Rahatsızlıklarında

Kayısı kemik rahatsızlıklarında da çok etkili olup aynı zamanda iyi bir kan yapıcı olarak görev yapar. Kansızlığın tedavisinde en az karaciğer yemek kadar etkilidir.

Kabızlıkta

Aç karnına yenilecek kayısı veya kayısı kompostosu kabızlıktan mustarip olanların bu şikayetlerini giderir.

Çalışanlara ve Öğrencilere Kayısı

Kayısının sinirleri teskin edici özelliği vardır. Sinir rahatsızlığı çekenler, uykusuzluk problemi olanlar ve beyin gücüne dayalı işlerde çalışanlar ihtiyaçları olan gıdaların bir çoğunu kayısı tüketerek elde edebilirler. Öğrenciler ve çalışanlar yaz mevsiminde tazesini, diğer zamanlarda ise kurusunu ya da kompostosunu tüketmelidirler. Kurusunu üzerinizde bulundurabilir ve ihtiyaç hissettiğinizde kolayca ulaşabilirsiniz.

Dikkat!

Karaciğer rahatsızlığı olanlar kayısıyı fazla yememelidir. Mide rahatsızlığı olanlar ve mide asiti çok olanlar ham kayısıyı asla yememeli ancak olgun kayısıyı tercih etmelidir. Onlara ancak bu yakışır. Bunun dışında komposto veya reçelini de tercih edebilirler.

Kaymak

Kaymak, tatlılarımızın üstünde, kahvaltılarımızda bulunması gereken hem harika bir yiyecek, hem de şifası olan bir gıdadır.

En İyi Özelliği

Kaymağı tek başına vücudunuzun her hangi bir yerinde oluşan şişliklerde krem gibi uygularsanız şifa bulursunuz.

Bebeklerinizin Dişi Çıkarken

Kaymağı evden eksik etmeyin. Çünkü diş çıkaran bebeklerde diş etlerine kaymak sürüldüğünde dişlerin çabuk çıkmasını sağlamaktadır.

Yaralarda

Yaralarınız kabuk bağladığında üzerine balla karıştırılan kaymak sürerseniz yaraların daha çabuk iyileşmesini sağlamış olacaksınız. Bu krem aynı zamanda ara sıra kullanacağınız bir diş macunudur.

Cildinize on dakika kadar tatbik edeceğiniz kaymak ve bal terkiibini ılık su ile yıkadıktan sonra cildinizde ferahlık ve canlılık hissedeceksiniz.

Kefir (Su kefir)

Kefir, solunum organları, mide ağrıları, müzmin bağırsak iltihapları, karaciğer iltihapları, bronşit, her türlü skleroz, kalp krizi, safra kesesi, içerden ve dışardan çıkan çıbanlar, böbrek hastalığı, bulaşıcı sarılık, eklem hastalıkları, ishal, kabız, kan kaybı, sidik torbası hastalıkları, doğum sorunları, müzmin kadın hastalıkları ve sinir sistemi hastalıklarında kullanılır.

Ağır hastalıklardan sonra iyileşmeyi destekleyici ve hızlandırıcı olarak da kefirten yararlanılabilir.

Kefir özellikle bağırsaklardaki maddelerin kürileşmesini önlediğinden ömür uzatıcı olduğuna

inanılır. Kafkasyalılar kefirin yararlarını bildiklerinden çocuklarına bile su gibi kefir içirirler ve Kafkasya'da yüz yıldan fazla yaşamak çok da sıra dışı bir durum değildir.

Eski çocuk tıbbında kefir süt yerine de kullanılıyordu.

Kefir her gün içilmelidir; hemen kana karıştığından hazmı kolaydır.

Ağır, ciddi ve uzun süren hastalıklarda kefir çok miktarda (sabah, öğlen ve akşam ½ litre) içilmelidir.

24 saatlik kefir çözücüdür ve kabız olanlar yatmadan önce 2-4 hafta içerlerse şifa bulurlar.

Daha uzun bekletilmiş kefir biraz tıkar, 48 saatlik kefir normalleştirir.

İki litrelik kefir suyunun hazırlanışı

- 6 çorba kaşığı kefir
- 100-150 gr toz şeker
- 2 adet kuru incir
- yarım limon

Limon ve incirler tarım ilaçları içermemesi için çok iyi yıkanmalıdır.

Bu bileşimi tahta veya plastik kaşıkla karıştırın (metal kaşık ve kap kesinlikle kullanılmamalıdır) 24 saatte bir karıştırın.

Asit derecesi her gün çoğalacaktır. En az 2, en fazla 3 gün bu şekilde olgunlaşsın. Olgunlaşan kefir süzgeçten geçirip şişelere doldurun. İçindeki limonu sıkın ve karıştırın. Kalan kefirı musluk altında soğuk-akan su ile iyice yıkayın ve yukarıdaki gibi tekrar hazırlayın. Kefir çabuk çoğalır ; su ve biraz şekerle birkaç gün muhafaza edilebilir.

Kefir bulmak çok zor olduğundan artan kefirinizi dostlarınıza hediye edin.

Tedavi dozları

Sinir sistemi Günde 1 litre içilir

Mide ülseri Günde 1 litre içilir (2 hafta)

Kansızlık Günde 1 litre, ağır durumlarda 3 litre içilir (3 ay)

Çıban Günde ½ litre kefirı çıbanın üzerine sürün kurumasını bekleyin (2-4 hafta) Çıban el veya yüzde ise sabahları kefir ile yıkayın.

Kekik

(Thymus vulgaris)

Ballıbabagillerden çiçeği, sapı ve tomurcukları baharat olarak kullanılan bir bitkidir kekik.

Kekik = Antiseptik

Tarih öncesi dönemden günümüze kadar taşınan bilgiler bize keskin kokusu olan otların iyi birer mikrop öldürücü olduklarını söyler. Bu anlamda kekik de iyi bir antiseptiktir.

Ağır Yemek mi Yediniz?

Bir çay bardağı su için bir tutam kekik kaynatabilir ve bunu balla karıştırıp içebilirsiniz. Kekik midenizdeki gazı çıkartıp şişkinliğinizi giderir ve ağır yemekleri de hazmettirir.

Yalnız Bu Kadar mı?

Elbette ki hayır. İçine kekik atılmış sıcak su ile banyo yaparsanız romatizma ağrılarınız hafifleyecektir.

Ayrıca kekik iştah açıcı, tansiyon yükseltici, genel uyarıcı, idrar söktürücü, kuvvet verici, spazm giderici, mikrop öldürücü etkilere sahiptir. Hafızanızı kuvvetlendirir, gözünüzün kuvvetini artırır, salgı bezlerinizi düzenli çalıştırır. Saman nezlesi, yorgunluk, bel ağrısı, nefes darlığı, uykusuzluk ve barsak parazitlerine karşı kullanılabilir.

Hamileler ve guatrlı hastalar dışında baş ağrıları ve öksürük için bir iki damla kekik yağı damlatıp yiyebilirsiniz.

Dişiniz Ağrıyorsa

Dişiniz ağrıyorsa doktora gidinceye kadar ağrıyan dişinize kekik yağı damlatın, ayrıca artık kolayca bulacağınız kekik suyu ve sirkeyle dönüşümlü olarak gargara yapabilirsiniz. Ayrıca kimyon ve sirkeyle de kaynatarak gargara uygulayabilirsiniz.

Su, Ama Kekik Suyu

Evet, artık kekik suyunu kolayca bulabiliyoruz değil mi? Yalnız kaydattığınız kekiğin suyuyla kekikten elde edilen suyun aynı olmadığını unutmayın.

Alacağınız kekik suyunu süt, meyve suyu ya da limonata ile dörtte bir oranında karıştırıp yemeklerden sonra içerseniz idrar yolları ve mesane için çok etkili bir antiseptik de elde etmiş olursunuz.

Kızartmalar Kekikle

Buzdolabının olmadığı dönemlerde gıdaları korumak için kekik kullanılırdı.

Şimdi siz, kızartmalarınıza hiç kekik katmış mıydınız? Deneyin; kızartarak pişirme pek sağlıklı olmasa da bu yöntemle pişirdiğiniz gıdaların olumsuz etkisini yoğurt ve bol kekikle giderebilirsiniz. Ayrıca tavuk ve ızgaranın vazgeçilmezi olan kekiği çorbalarınız ve salçalı yemeklerinizde de hiç çekinmeden kullanabilirsiniz.

Kekik Çayı

Özellikle kış mevsiminde, bir miktar suya bir tutam kekik atıp kaynatın. Balla karıştırıp içeceğiniz bu çay hem solunum yolu hastalıklarına hem grip ve anjine çok faydalıdır. Belli bir süre kullanıldığında kekik ve kekik çayı başlangıç dönemindeki katarakta engel olur.

Havanız var mı?

Varsa havanla yoksa mutfak robotuyla döverek kabuğunu çıkardığınız buğday ve kekikten elde edeceğiniz macunu gerek parça parça yutarak, gerekse ağrıyan yerlerinize sürerek sargı yaparsanız siyatik ve kalça ağrılarınıza iyi gelir. Ayrıca sıcak kekik lapası hazırlayıp ağrıyan yerlerinizde kullanırsanız romatizmalar için de fayda verecektir.

Nekahet Döneminde

Nekahet dönemindeki hastalar için kekik oldukça faydalıdır. Gün içerisinde kaynatılıp yudum yudum içilen suyu hastaya ferahlık verir.

Mide ve karaciğer üşütmelerinde midedeki sert karışımları inceltip gözenekleri açarak şikayetleri en aza indirip ağrı ve sızıyı da giderir.

Etleri Çabuk Pişirin

Sirkeyle beraber kaydattığınız zaman sert ve incik etleri güzelleştirir, çok güzel bir lezzet katar. Etleri çabuk pişirmek istiyorsanız içine mutlaka kekik katın.

Saçlarınız Parlasın

Bir litre suya üç dört avuç kekik koyup kaynatın ve saçlarınızı haftada bir kaç kez bununla yıkayın sonuca siz de şaşıracaksınız.

Güzellik için kekik

Çay gibi demleyip yüzün alt kısımlarına kompres yapabilirsiniz. Buğu banyosu yaparsanız ciltteki gözenekleri açar, yağ bezlerinin faaliyetlerini dengeler.

Ayrıca kekik, ağız hijyen ürünlerinde, akneli yağlı ciltler için astringent kremlerde, cansız, solgun, yıpranmış, hassas saç şampuanlarda, yağlı saç losyonlarında kullanılır.

Kereviz

(Apium graveolens L.)

Yaprakları, kökü ve tohumu kullanılan kerevizin içinde bakın ne var; C, E, A, B1, B2, B3, B6, folik asiti, potasyum, glikoz ve azotlu maddeler.

Ne İşe Yarar Bu Kereviz

İlk önce tohumlarından başlayalım. Kerevizin tohumlarını kaynatın, balla hallettikten sonra macun haline gelecektir. Elde edeceğiniz bu macun müzmin baş ağrılarında, mide rahatsızlıklarında, sindirim problemi olanlarda, mesane yollarını temizleyici özelliklere sahiptir.

Ve Şimdi de Yaprakları

Kereviz vücudumuzda şeker, tansiyon, guatrda ayarlama yapar, böbrek üstü bezlerimizi çalıştırır.

Karaciğer için çok etkilidir, karaciğer şişliğini giderip yorgunluk yapan maddelerden temizler. Safrayı normale sokar. İştahı olmayan çocuklar, yaşlılar ve nekahet dönemindeki hastalar için etkili bir iştah açıcıdır.

Kereviz ve Romatizma Karşı Karşıya

Bu karşılaşmayı daima kereviz kazanır. Kerevizi kaynatıp bol su ilave ederek içmelisiniz. Bu arada kereviz pişince sahip olduğu değerler azalır, bunu unutmayın. Bu yüzden kerevizi mümkün olduğu kadar çiğ tüketmeye çalışmalısınız. Ayrıca eczacılıkta geline nokta açısından söyleyecek olursak sarımsak ve kuşburnu tabletleri gibi kereviz tabletleri de hazır olarak satılmaktadır.

Zayıflamak için

Zayıflama rejimine başlayanlar kerevizin şişmanlığı önleyici özelliğinden yararlanmalıdırlar.

Prostat hastalıklarında

Eğir kökü ile birlikte kaynatılarak prostat hastalıklarına ve idrar tutulmasına karşı kullanılır.

Ayrıca ; Kereviz, İdrar söktürücü, idrar arttırıcı, uyarıcı, iştah açıcı etkilere sahiptir.

Kına

İçinde tanen, boya maddesi, reçine bulunan kınanın kullanımı yüzyıllardan gelen bir mirasla Anadolu'da oldukça yaygındır. Gelinlerimizin ellerine, kurbanlık koyunların tüylerine, askere giden erkek evlatlarımızın avuç içlerine, saç boyamak istediğimizde hatta erkekler sakallarını boyamak istediklerinde hep kına kullanırlar. Kına hem renk vermede hem de şifa olarak kullanılabileceğimiz bir yardımcı tedavi elemanıdır.

Çiçek Hastalığında Kına

Çocukların çiçek çıkarma esnasında ayak tabanlarına sürülürse çiçek hastalığının göze sirayet etmesini önlediği söylenegelmektedir.

Kına Gargarası

Ağızınızda oluşan yara ve çatlaklarda kına ile sıcak gargara yaparsanız fayda göreceksiniz. Aynı şikayet için bal şerbetine katılan kına da önerilmektedir.

Guatr Rahatsızlığınız mı Var?

Kınayı mayalı hamur ve tereyağı ile beraber lapa yapıp guatrın üzerine bağlarsanız fayda bulmanız umut edilir.

Baş Ağrısı

Her zaman saçlarına kına yakan anneannem kınasının yenilenme zamanı geçince başının ağrıdığını söylerdi. Bu durum, kınanın zamanının geçmesiyle alakalı olmayıp müzmin baş ağrıları için kullanılan kınanın etkisinin azalmasıyla ilgilidir. Çünkü sirke ile karıştırılıp başa yakılan kına baş ağrılarını geçirmekte oldukça etkilidir. Unutmayın.

Uyuz Hastalığı

Tereyağı ve kınayı merhem haline getirip kaşınan yerlere sürülürse sonuç inşallah memnuniyet verici olacaktır. Yine aynı şekilde bu karışıma biraz da sirke eklemek suretiyle elde edeceğimiz merhem çıban ve sivilcelere sürdüğümüzde iyi bir sonuç alabiliriz.

Son Olarak Kına;

Serinletici, yumuşatıcı, ağrı kesici ve antiseptik özellikleri vardır.

Kiraz

Sapı, meyvesi, ağcının kabuğu, yaprakları, çiçeği, ayrıca kiraz ağacının gövdesinden elde edilen zamkı ilaç olarak kullanılmaktadır.

Zehir Süpürgesi

Böbreklerin dostu bu şirin meyve vücudumuzu zehirlerden arındıran çok değerli bir besindir.

Kiraz böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürür. Vücudumuzda biriken ürat ve üre asitini dışarı atar. Bu sayede romatizma, damla, damar sertliği ve eklem kireçlenmelerine karşı yararlıdır.

Karaciğere Kırmızı Dost

Kiraz her zaman karaciğerimizin dostudur. Fazla ilaç alımı, zehirlenmeler ve çeşitli hastalıklardan sonra şişen karaciğerin yükünü hafifletip iyileşmesine yardımcı olur. Zamanla karaciğer normale döner ve safra ifrazatı artar, hazım gücünü artırır.

Bol Fosfor

Kiraz, bünyesindeki bol fosforla sinirleri kuvvetlendirip sükunet verir.

Sapları

Kiraz saplarından elde edilen şuruplar idrar söktürücü olarak kullanılırlar. Bunun için 60 gr. kadar kiraz sapı 1 litre suda kaynatılarak düzenli olarak tüketilir.

Çiçeği

15-20 gr. kadar kiraz çiçeğini 1 litre suda 15 dakika kadar haşlayıp içerseniz hem öksürüğünüzü keser, hem de henüz ilacı bulunmayan nezlenizi geçirip göğsünüzü yumuşatır.

Kırıksıklıklar İçin Kiraz Suyu

Yüz ve boyunun kırışan kısımlarına uyumadan önce kiraz suyu ile kompres yaparsanız o kısımlarınızda gençleşme olur ve kırışıklıklar gider. Kiraz insanı dinç ve sağlıklı kılarak yaşlılık belirtilerini geciktirir.

Bu arada kirazın; dişleri çürüklere karşı koruduğunu ve dişlerin parlak görünmesini sağladığını da unutmayın.

İçinde Neler Var?

A, B1, B2, B3, B6 ve C vitamini ile fosfor, kalsiyum, sodyum, potasyum ve demir; ayrıca protein ihtiva eder. Kirazların koyu renkli olanları daha çok demir içermektedir ve kansızlığa karşı oldukça etkilidir. Kirazdaki kalori oldukça düşüktür.

Bahar Yorgunluğunda

Kış mevsimi bittiğinde güzel bir kiraz kürü sizi kendinize getirecek ve kış yorgunluğunuzu atmanıza yardımcı olacaktır.

Kirazın sahip olduğu şeker çok çabuk kana geçer ve vücuda bol vitamin vererek hastalara direnç kazandırır.

Kışniş

Kinzi, aşotu, kuzbere adı ile de bilinen kışniş; maydanoza çok benzeyen ancak tadı maydanozdan daha baharlı olan bir bitkidir. Azeri, Çerkez ve Gürcü mutfağının vazgeçilmez otlarındandır.

Kışnişin; Sindirim kolaylaştırıcı, Kalp kuvvetlendirici, Gaz söktürücü, Spazm çözücü, İştah açıcı, Yatıştırıcı ve tansiyon düşürücü etkileri vardır.

Ayrıca kışniş tohumları kaynatılıp içilirse baş ağrılarını giderici özelliği bulunmaktadır.

Vücudu kuvvetlendirmek ve kan yapmak için yediğiniz pekmeze bir miktar da kışniş tohumu katarsanız çok faydası olacaktır.

Kışnişin kanlı dizanteride de faydası görülür. Bunun için kışniş tohumlarını kekikle birlikte robotta

öğütüp balla macun haline getirip yemek gerekmektedir.

Kışniş özellikle çorba ve tavuk yemeklerine harika bir lezzet katar.

Kızılçık

İçinde bol miktarda C vitamini, potasyum, kalsiyum, fosfor, pektin, magnezyum ve demir bulunan kızılçık hafif kekremsi tadıyla aslında iyi bir ev ilacıdır.

Ateş Düşürücü

Evet kızılçık kabuklarını kaynatın. Ateşiniz yükseldiğinde bu suyu herhangi bir şekilde tatlandırmadan için. Kızılçık iyi bir ateş düşürücüdür ve aynı zamanda harareti de alır.

Ayrıca Kızılçık ; Mideyi kuvvetlendirir. Tek başına yenildiğinde veya suyu içildiğinde ishali kesip bağırsak yaralarını geçirir. Safrayı keser. Yemeklerden önce yenilen bir kaşık kızılçık marmeladı basura iyi gelir. Günde üç kez içilen kızılçık şurubu sistit şikayetini bertaraf eder.

Kızılçık Şerbeti Yapalım

Bunun için 1 kilo kızılçığı yıkayıp çekirdeklerinden ayırın.

Bir tencereye kızılçıkları koyup üzerine 6 su bardağı şeker ekleyin ve bu şekilde bir gece kalmasına müsaade edin.

Ertesi gün tencereyi hafif ateşe koyunuz. Yalnızca bir çay bardağı su ilave edip kaynamaya bırakın. Bir süre sonra kaynayan şurubundan bir çay kaşığı kadar alıp çay tabağına damlatın. Damla eğer su gibi dağılmıyorsa kıvamına gelmiş demektir. Hemen 1 limonun suyunu ilave edip bir taşım kaynattıktan sonra kavanozlara aktarın .

Kuşburnu

Rosae canina L / Yabani Gül / Yaban Gülü / Gülburnu / Gülelması / İtburnu / Köpek Gülü / Şillan

İçinde A, B, C, E, V, P vitaminleri, tanen, pektin, şeker, meyve asitleri bulunan kuşburnu yaz sofralarımızda bulunması gereken harika bir dosttur. İnsan nasıl böyle bir dostunu terk eder de kuşburnu dururken sentetik içeceklerle serinlemeye çalışır.

Kuşburnu çayı

Soğuk algınlığı, grip, nezle, öksürük şikayetlerinde mutlaka başvurulması gereken ev ilaçlarından biri de kuşburnudur. Bunun için bir çay bardağı veya bir su bardağı kaynar suyun içerisine kıyılmış kuşburnu (bir çay kaşığı veya bir tatlı kaşığı kadar) atmak yeterlidir. En fazla 4 dakikada demini alacak olan kuşburnunu balla tatlandırabilirsiniz. Ancak ateşli hastalıkların tamamında şekerli ve tatlı yiyeceklerden uzak durmak gerekir unutmayın. Böyle zamanlarda kuşburnunu tatlandırmadan içmelisiniz.

Kolalı İçecekler Yerine Kuşburnu

Artık salgın halde bütün sofraları işgal eden ve zararları sayılamayacak kadar çok olan asitli kolalı içecekler yerine size vereceğimiz basit bir tarifile alışkanlıklarınızı değiştirebilirsiniz. Hem çok sağlıklı hem de lezzetli bu içeceği denemenizi öneriyoruz.

Kuşburnu Armonisi

Armoni içeceğini hazırlamak için bir çaydanlıkta çok az ada çayı, az ıhlamur, 2 tane kuru karanfil ve biraz toz tarçını (kabuk tarçın da olabilir) birlikte 15-20 dakika kısık ateşte kaynatın. Daha sonra büyükçe bir sürahiye yaklaşık bir avuç kıyılmış kuşburnu koyun ve kaydattığınız malzemeyi süzerek kuşburnuna ekleyin. Üzerine yarım limon sıkıp biraz da -keyfinize kalmış- esmer şeker veya balla tatlandırın. Soğuduktan sonra içeceğiniz bu harika içecek artık hazırdır. Bu armoni yaz, kış demeden çok büyük bir keyifle kullanacağınız bir içecek olacak. Deneyin göreceksiniz.

Yara ve yanıklarda

Eğer vücudunuzda ufak çaplı yaralar varsa bunlar için de kuşburnu yaprağı ve çiçeğine ihtiyacınız olacak. Kuşburnu çiçeklerini ve yapraklarını haşlayıp bu kısımlara kompres yaparsanız faydasını göreceksiniz. Yine aynı formüle bal ilave edip hafif yanıklarda da deneyebilirsiniz.

Kendinizi halsiz ve bitkin hissettiğinizde

Kuşburnu, içerdği bol C vitamini ve diğer vitaminlerle kendinizi halsiz ve bitkin hissettiğinizde sizi canlandıracak hoş bir meyvedir. Daha önce tarifi verilen ve belki de hemen hepiniz tarafından zaten bilinen şekliyle çayını içmeniz yeterlidir.

Kuşburnu Ezmesi

Anadolu'da özellikle ezme şeklinde kullanılır. Meyveler suda kaynatılır, ezilir, çekirdeklerinden kurtarmak için elekten geçirilir, sulu kısım hafif ateş üzerinde, bulamaç kıvamına gelene kadar kaynatılır. Reçel gibi ekmek üzerine sürülerek yenir.

Ayrıca Kuşburnu ; Büzücü, güçlendirici, idrar söktürücü, yara iyileştiricidir ve kanı temizleyicidir. Skorbüt hastalığında kullanılır. Kabız yapıcı olduğundan ishalde faydalıdır. Şeker hastalığına karşı kullanılır (tatlandırıcı kullanmadan içilmelidir). Böbrek ve idrar yolu taşları ve kumlarında, kanlı idrarda, gut hastalığında, rahim kanamasında, mide kramplarında, yağlı yemeklere karşı duyarlılık durumlarında kullanılır. Ateşli hastalıklarda serinletici ve güçlendirici olarak çayı verilir. Avrupa'da yaban gülü dallarındaki yumrulardan kaynatılarak hazırlanan çay kanser ve bazı rahim hastalıklarında kullanılmaktadır.

Çekirdekleriyle taze olarak yenen kuşburnu barsak solucanlarını düşürür.

Kuşburnunun içinde tohumları çevreleyen tüylerden kaşındırıcı toz yapılır.

Kış mevsimi için artık yaygınlaşmaya başlayan kuşburnu haplarından da yararlanabilirsiniz.

1 kilo kuşburnunda 15 kilo portakala denk C vitamini olduğunu da hatırlatalım.

Labada

(Gartenampfer / Patience / Patience dock / Rumex patientia / Efelek)

Haziran-eylül ayları arasında, yeşilimtrak renkli küçük çiçekler açan, 50 cm-1,5 m boylarında çok yıllık otsu bir bitki. Daha çok çayırılık yerlerde, harâbelerde, yol kenarlarında, meskûn dağlık bölgelerde yayılış gösterirler. Gövdeleri dik, silindirik kırmızımsı, kökler kalın ve sarımsı renklidir. Yaprakları büyük, saplı ve sapın tabanı oluk gibi çukurlaşmıştır. Çiçekler, gövdenin ucunda toplanmışlardır. Çiçek organları 6 parçalıdır. Meyveleri kanatlıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Bütün Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kökleri ve sapları kullanılır. Kökler temizlenip, kalın dilimlere bölünür ve kurutularak saklanır. Labada köklerinde nişasta, şeker, yağ ve reçine vardır. Ayrıca C vitamini ihtiva eder. Hâricen, Bazı deri hastalıklarına karşı, haslama olarak kullanılır. Çayı da istah açıcı, kuvvet verici ve müshil olarak kullanılabilir. Körpe yaprakları da yiyecek olarak kullanılır.

Bu bitkinin Anadolu'da bulunan Diğer türleri pazi, kuzukulagi gibi çeşitli isimler altında bilinir ve istifade edilir.

Lahana

(Kopfkohl / Chou / Cabbage / Brassica oleracea / Chou commun / Kelem)

Sarı veya beyaz çiçekli, yıllık, iki yıllık ve çok yıllık, çoğu Akdeniz çevresi memleketlerinde yetişen ve yetiştirilen bir kis sebzesi. Mutedil-serin, sisli, yağışlı, rutubetli iklimleri sever. Fazla Sıcak ve kuraklık, lahananın göbek bağlamasını güçleştirir, yaprakları sertleştirir. Killi, derin, serin ve kuvvetli toprak ister. Azotlu gübrelerle ihtiyâci fazladır. Kolay göbek bağlaması kısa daha iyi dayanabilmesi, kendine has tadı olması için, fazla miktarda potas'a ihtiyaç duyar. Lahana, çoğu Avrupa ülkelerinde yaygın olarak yetiştirilir. Eskiden beri, Kışın sebze olarak yenilir. Kis soğuklarına oldukça iyi dayanabilen bir bitkidir.

Lahana cinslerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Kelle (bas) lahana: 2-6 kg ağırlığı olan, en çok yetiştirilen bir çeşittir.

2. Kantar lahana: Orta, Güney ve Güneydoğu Anadolu'nun bâzı yerlerinde ekilir. Tânesi 15-30 kg

gelebilir.

3. Brüksel lahanası: Uzun gövdesine sıralanmış olan yapraklarının diplerinde bir findık veya ceviz büyüklüğünde göbek bağlamış yumrulardan istifade edilir.

4. Kara lahanası: Karadeniz sahilinde pek fazla yetiştirilir. Göbek bağlamaz, körpe yaprakları çok lezzetli, baharlı, istah açıcı, sifâlidir.

5. Kırmızı lahanası: Yaprakları kırmızı renktedir. Fazla iri olmaz. Sıkı göbek bağlar.

6. Karnabahar: Lahananın bir çeşidi sayılabilir. Lahananın yapraklarından, karnabaharların çiçeklerinden faydalanılır. Karnabahar daha lezzetli, besince daha kuvvetlidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Yabânî olarak Akdeniz bölgesidir. Kültürü her yerde geniş çapta yapılmaktadır.

Kullanıldığı yerler: Lahananın çeşitli tipleri pişirilerek yenildiği gibi pişirilmeden salata yerine yahut turşusu yapılarak yenir. Kalori bakımından pek zengin olmamakla beraber, vitamince zengindir. A,B,C vitaminleri bol bulunur. Lahana tohumları kurt düşürücü ve idrar söktürücü olarak kullanılır. Tohumlarından kolzayağı elde edilir. Ayrıca, haşlanarak yenilirse mide ve barsak yaralarını yumuşatır. Vücudu hastalıklara ve özellikle kansere karşı korur. Ses kısıklığını giderir. Guatr olanlar yememelidir.

Kara lahanası

Ülkemizin her yerinde yetiştirilen lahanaya yabancı olarak da Akdeniz bölgesinde rastlanır. Kalorisi düşük, vitamin bakımındansa zengindir. İçinde A,B,C vitaminleri bol bulunur. Çeşitli tipleri pişirilerek yenebildiği gibi pişirilmeden salatası yada turşusu yapılarak da yenir. Lahana tohumları kurt düşürücü ve idrar söktürücü olarak kullanılır. Tohumlarından kolza yağı elde edilir. Ayrıca, haşlanarak yenilirse mide ve barsak yaralarını yumuşatır. Vücudu hastalıklara ve özellikle kansere karşı korur. Ancak Guatr olanlar yememelidir.

Emsalsiz bir dost

Neden mi emsalsiz? Sadece lahanası çeşitlerinde bulunan U vitamininin mide, bağırsak iç yüzeylerini koruyup o bölgelerdeki yaraları hemen iyileştirmesinden tabiki. Eczanelerde satılmaya layık bu bitkiyi bütün manavlarda ve pazarlarda bulabilmemiz hepimiz için çok büyük nimet aslında. Lahana, havuç, maydanoz ve kemik suyuyla yapılan bir çorbaya kim hayır diyebilir ki!

Ülsere Lahana

Ülseri olanlar sabah aç karnına ve akşam uyumadan bir bardak çiğ lahanası suyu içerlerse ve bu küre bir kaç ay devam ederlerse büyük faydalar görüp şaşıracaklardır.

İdrar Söktürücü

Lahanayı kaynatıp suyunu için, hem idrar söktürür hem sesiniz kısıldığında faydalı olur.

Çiğ de Yiyebilirsiniz

Fazla vitamin kaybına uğramasını istemiyorsanız sofranızda yer verdiğiniz lahanayı bıçakla kesmeyip ellerinizle küçük parçalara bölünüz. Lahanaların içine biraz maydanoz, karabiber, tuz ve çok az hakiki zeytinyağı ve limon ekleyip salata olarak ta yiyebilirsiniz. Çiğ lahanası göze de kuvvet verir. Kansızlığa bire birdir. Ayrıca suyunu sıkmaq için şimdi neredeyse her evde bulunan mutfak robotlarından yoksa, ülser için bu şekilde çiğ tüketmeniz tavsiye edilir.

İnsülin

Lahanada insülin görevi yapan madde olduğunu biliyor muydunuz? Yemekten önce bir miktar çiğ lahanası yerseniz kandaki şeker seviyeniz düşer.

Romatizma İlacı

Kaynar suya sokup hemen çıkardığınız lahanası yapraklarını ağrıyan bölgelerinize lapa yapıp koyabilirsiniz. Varis, siyatik, adale ağrıları, romatizma için birbirini takip eden günlerde ve aynı zamanlarda uygulayacağınız lahanası lapası kürü sizi rahatlatır.

Sesinize İyi Bakın

Lahananın suyunu (taze sıkılmış) bal ile karıştırıp içerseniz ses kısıklığına tıpkı adaçayında olduğu gibi iyi gelir, içine balla beraber karanfil veya tarçın da ekleyebilirsiniz. Yalnızca lahanada bulunan 'U' vitamininin yanı sıra B1, B2, A ve C vitaminleri, ayrıca kalsiyum,sodyum fosfor, kireç potasyum ve magnezyum yönünden de lahananın nadırrattan bir nimet olduğunu unutmayın.

Lavanta

(Lavendel / Lavande / Lavender / Lavandula / Lavanta çiçeği)

Haziran-ağustos ayları arasında mâvi veya mor renkli çiçekler açan, 20-60 cm boylarında, aromatik kokulu, çok yıllık, otsu veya çalimsı bitkiler. Daha çok deniz ikliminin bulunduğu Batı bölgelerimizde yaygın olan lavantanın, Türkiye'de yetişen iki türü vardır. Bunlar, Lavandula stoechas ve L. angustifolia'dır. Ayrıca daha ziyâde kültürü yapılan, İngiliz lavanta çiçeği (L. spica) olarak bilinen türü de bulunur. İngiliz lavanta çiçeği (L. spica): Haziran-ağustos ayları arasında mâvi renkli çiçekler açan, 20-50 cm boylarında çok yıllık otsu bir bitki. Gövdeleri dik ve odunludur. Dallar, Yalnız alt kısımlarında yaprak taşır. Yapraklar kısa saplı, dar ve uzunca, tüylü, beyazımsı-grimsi-yeşil renklindedir. Çiçekler dalların ucunda, uzun saplar üzerinde toplanmışlardır. Çiçekler küçük ve çok kısa saplıdır. Çanak ve taç yaprakları tüp şeklindedir. Meyveleri parlak siyah renklidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: KuzeyBatı-Batı ve Güneybatı Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Çiçekleri kullanılır. Çiçekleri açmadan toplanır ve su buharı ile distile edilerek, hemen uçucu yağ elde edilir. Uçucu yağında organik asitler, pinen, kâfur, camphen vs. gibi maddeler bulunur. Lavanta çiçeği, kuvvet verici, idrar söktürücü ve romatizmaya karşı çay hâlinde kullanılır. Çok iyi bir koku vericidir. Hâricen yatıştırıcı olarak da kullanılır. Parfümeri sanâyiinde kullanılan önemli bir bitkidir. Lavanta çiçeğinin bir türü olan Lavandula stoechas, Karabaş olarak bilinir.

Çamaşırlarınıza Ferahlık Gelsin

Evde kullanılmayan kumaş veya her hangi bir bez parçasından küçük keseler yapın. Bu keselerin içine lavanta koyun ve ağzını bağlayın. Sonra elbise ve çamaşır dolaplarınızın içine bu küçük lavanta keselerini muhtelif şekilde yerleştirin. Hem çamaşır ve giysileriniz güvelerden korunacak hem de siz enfes kokan çamaşırlara sahip olacaksınız.

Ayrıca haşarattan bazı böceklerle bit ve pire lavanta kokusundan hoşlanmadıkları için lavanta olan yerlerde yaşamaktan hiç hoşlanmazlar ve oralara asla uğramazlar.

Müsekkin

Lavanta iyi bir müsekkindir. Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve eğer banyoda küvetiniz varsa onu doldurun ve içine biraz lavanta atın. Bu suyun içine uzanıp banyo yapmak sizi teskin edecektir. Eğer böyle bir imkanınız yoksa siz de hiç şampuan kullanmadan lavantalı bir sabunla banyo yapın. Kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz.

Günlük hayatınızda da yanınızda küçük bir şişe lavanta kolonyası mutlaka bulundurun. Yoğun koşuşturmaların ve stresli çalışma saatlerinin içinde lavanta kolonyası sizin için ihtiyacınızı karşılayacak gerçek bir yatıştırıcı ve ferahlatıcı olacaktır unutmayın. Yaralarda Dıştan Kullanabilirsiniz

Bir avuç lavantayı beş bardak suda on dakika kadar kaynatın; bu sıvıyı yara ve yanıklarda haricen kompres yaparak kullanın.

Gribal Hastalıklar; Nezle ve Bronşit

Beş bardak suya bir avuç lavanta çiçeği ve üç dört damla lavanta çiçeği esansı katın. Kaynattıktan sonra oluşan buharı başınıza bir havlu sararak içinize çekin yararını göreceksiniz. Ancak bir çok kişi allerjik astmayı bronşitle karıştırmaktadır ve astma tedavisinde bronşite iyi gelecek malzemeler kullanmaktadır. Bu tür kokulu bitkiler ve her türlü buhar uygulamaları allerjik astma hastalarına yarar sağlamadığı gibi belki de hastayı koma durumuna sokabilir . Buna dikkat edin.

Kolit için

İki tutam lavanta çiçeği, iki tutam ıhlamur, iki tutam mercanköşk, iki tutam da ebegümecini bir litre suyla demleyin. Sıcak olarak günde iki küçük fincan için.

Bağırsak Sancılarında

İki tutam lavanta çiçeğini , iki tutam mercanköşkle birlikte bir litre suda demleyin. Sıcak, sıcak sabah ve akşam olmak üzere günde iki fincan için. Bu lavanta çayı aynı zamanda bağırsak gazlarını giderir ve böbreklerin temizlenmesinde de yardımcı olur.

Asabiyetten kaynaklanan mide bulantıları ve mide kramplarını, başlangıç aşamasındaki gastrit ve sindirim zorluklarını iyileştirmede de bu çayın çok faydalı olduğu bizzat tecrübelerimizle sabittir.

Diğer Özellikleri

Lavanta iyi bir antiseptik, yara iyileştirici, balgam söktürücü, kalp kuvvetlendirici , sinir teskin edici ve görme bozukluklarında kullanılabilen şifalı bir bitkidir.

Lavanta Ekin

Aktarlardan alacağınız lavanta tohumlarını kalkerli bir toprağa hiç zahmet çekmeden dikebilirsiniz. Lavantanın çiçeklerini de tamamen açılmadan toplayıp gölgede kurutmalısınız. Yanından her gelip geçtiğinizde ellerinizi lavantanın üzerinde gezdirin. Enfes bir koku bir müddet ellerinizde kalacak ve etrafa lavanta kokuları saçacaksınız.

Limon

(Zitronenbaum / Limonier citronnier / Lemon tree / Lemon / Citron / Citruslimonum)

Mart-ekim ayları arasında beyazımsı-pembe renkli, güzel kokulu çiçekler açan, 3-5 m boylarında, Kışın yapraklarını dökmeyen küçük boylu ağaçlar. Vatanı Çin olup, Akdeniz bölgesinde geniş çapta yetiştirilir. Onuncu asırda Araplar tarafından Avrupa'ya getirilmiştir. Yaprakları oval, tüysüz, parlak yeşil renklidir. Çiçeklerin taç ve çanak yaprakları beser parçalıdır. Meyveleri oval şekilli, açık Sarı renkli, üzeri parlak ve kabarcıklı, özel salgı cepleri olup, asitli bir özsuğu vardır. Tohumları oval şekilli, sarımsı renkli ve acı lezzetlidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anayurdu Çin olan limon Ülkemizde Akdeniz bölgesi ve Dogu Karadeniz.

Kullanıldığı yerler: Limonun meyve kabuğu, limon esansı ve usaresi kullanılır. Limon kabuğunda uçucu yağ, hesperidin acı madde ve tanenli maddeler vardır. Kabuğun içindeki beyaz kisma albedo adı verilir. Bundan petkin elde edilir. İstah açıcı ve sindirim kolaylaştırıcı olarak kullanılır. Tâze meyve kabuklarını sıkarak sûretiyle limon esansı elde edilir. 1500-3000 limondan 1 kg kadar esans elde edilir. Yeşil olanlar Sarı ve olgun olanlarından daha fazla esans verir. Bileşiminde uçucu yağ vardır. Limonata yapımında, besin endüstrisinde, pasta ve şekerlikte, parfümeri ve sabun yapımında koku ve lezzet vermek üzere Bazı preparatların bileşimine girer. Limonun pulpa kısmı (iç kısmı) şekerler, vitamin C ve sitrik asitler ihtivâ etmektedir. Limon suyu, Ateşi ve tansiyonu düşürür. Kani temizler. Susuzluğu giderir. Damar sertliği ve romatizmada faydalıdır. Cildi güzelleştirir. Dişleri beyazlatır ve dişetlerini kuvvetlendirir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Baş ve vücut ağrılarını keser.

Hem Kabuğu Hem Meyvesi

Evet limonun hem kabuğu hem meyvesi bize çok çeşitli kullanım alanları açar. Bünyesinde çok miktarda C vitamini bulunduran limonun belli bir miktar kabuğunu, çiçeği ve yaprağını bal ile karıştırıp macun haline getirin. Zaman zaman bir çorba kaşığı alırsanız kalbinizde ferahlık hissedeceksiniz. Yine bu macundan almaya devam ederseniz damar tıkanıklığı ve baş dönmelerine de iyi geldiğini göreceksiniz.

Suyu

Hem ateşi düşürür hem yüksek kan basıncını(yüksek tansiyonu) normale döndürür. Ayrıca iyi bir balgam söktürücü olan limon suyu ihtiva ettiği C vitamini sayesinde nezlede de iyi gelir. Limon suyuyla gargara yaptığınızda bademcik iltihaplarına da fayda verecektir.

Doğal El Kremi Formülü

Bir ölçü gliserin, yarım ölçü zeytinyağı, yarım ölçü gülsuyu ve bir ölçü de limon suyunu bir şişeye koyup iyice çalkalayın, ellerinizi yıkadıktan sonra kullanacağınız bu solüsyonun ellerinizde meydana getirdiği yumuşaklığı fark ettiğinizde bundan vazgeçemeyeceksiniz.

İshalde

Sabah kalkar kalkmaz aç karnına sıkıp içeceğiniz iki limonun suyu ishali keser. Gün içinde de bir kase yoğurda dört/beş silme yemek kaşığı nişasta katıp yerseniz ishalinizin kesildiğini göreceksiniz.

Parlak Dişler

Limon suyu hem diş etlerinizi kuvvetlendirir, hem dişlerinizi beyazlatır. Bir başka formül de; haftada bir iki kere uygulanabilecek bir karışım. Bir kısım karbonatın üzerine limonu sıkın ve diş fırçasıyla dişlerinizi ovun, ne kadar işe yaradığını göreceksin.

Mide Bulantısında

Limon gıda zehirlenmelerini önler, bununla birlikte biraz nane ile kaydattığınız limonu içerseniz mide bulantınızın çok kısa sürede geçmesi sizi rahatlatacaktır. Bu karışım, eğer kusmanız varsa bunu keser ve safrayı geçirir.

Böbrek Tıkanıklığını Geçirir

Limon, böbrek tıkanıklıklarının geçmesine, böbrek ve mesanede ki taşların düşmesine yardımcı olduğu gibi karaciğer rahatsızlıklarında da limon suyundan istifade edebilirsiniz.

Bir Öneri

Pişireceğiniz tavuk yemeklerini kısık ateşte ve ince dilimlenmiş bir limonun tamamını yemeğin içine katarak yaptığınız yemeğin lezzetinin bir kat daha arttığını göreceksiniz. Sivilceleri kurutup cildi güzelleştirdiğini de ekleyerek limon bahsini kapatalım.

Mahlep

Kandil simitlerinin o bildik güzel tadını bize sunan mahlep, mutfağımızda bulundurmamız gereken dostlarımızdandır. Bakın küçük bir kavanoz mahlep nelerde kullanıla bilinir ? Kemik gelişimi yetersiz olan çocuklar için; bu durumda bebeklerinizin mamasına, sütünün içine, muhallebiye ekleyeceğiniz üç dört çay kaşığı mahlep işe yarayacaktır.

Mahlep ve pekmez; dut ve üzüm pekmezine biraz tahin ve mahlep ekleyip düzenli olarak tüketirseniz şişmanlatıcı ve zafiyeti giderici etkisinden faydalanmış olursunuz.

Ayrıca mahlep ve bal birlikte tüketilirse vücudunuz kuvvet kazanacaktır.

Mandalina

(Mandarin / Tangerine / Mandarin)

Partakaldan daha küçük, toparlak veya yassı, Sarı-turuncu renkli, usaresi tatlı, hoş kokulu bir meyvedir. Mandalina kabukları partakaldan ince olup, daha kolay soyulabilir, fakat az dayanır. Memleketimizde Alanya-Antalya-Mersin-İskenderun (Dört Yol) ve Rize bölgesinde yetiştirilir. Fakat, Bodrum ve Mersin mandalinası meşhurdur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Akdeniz bölgesi, Doğu Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Meyveleri şeker, organik asitler ve C vitamini ihtivâ eder. Kani temizler, sinirleri yatıştırır, damarsertliği grip ve felçte faydalıdır.

Brom

Mandalinada bulunan brom sinirleri etkiler ve yatıştırır. Akşam yemeğinden sonra iki adet mandalina yenilirse gece daha rahat uyku uyunur; aklınızda bulunsun.

Damar Sertliği

Mandalinanın özellikle kabuğunda bol P vitamini bulunmaktadır. Bu vitamin damarların yumuşak ve sağlıklı olmalarını sağlar. Yaşlılar, damar sertliğinden şikayetçi olanlar ve felç geçirenler için mandalina önemli bir besin kaynağıdır. Amma, bunun için mandalina kabuğu ile birlikte mutfak robotunda sıkılıp içilmelidir.

Grip ve Soğuk Algınlığı

Mandalina, portakal kadar olmasa da grip, nezle ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklarda iyileşmeye olan etkisi inkar edilemez.

Mantarlar

(Pilz / Champignons / Fungi-mushrooms / Fûtr / Fungus)

Boy,biçim ve bölge bakımından büyük degisiklikler gösteren, yüzbin kadar çeşidi olan bir bitkidir. Karada ve tatlı sularda yasarlar.

Genel yapıları: Mantarlar genel olarak klorofilsiz ve renksiz organizmalardır. Yüksek mantarlar bâzı renk maddelerini ihtivâ edebilirler. Şekil bakımından en ilkelleri çıplak ve amipsidir. Diğerlerinde kitinden yapılmış bir çeper vardır ve çeşitli şekiller gösterirler. Bir kısmı tek hücrelidir. Bir kısmı ise tek veya çok hücreden yapılmış basit veya dallanmış ipliksi gövdeye sâhiptir. Mantar ipliklerine hif, bu hiflerin teşkil ettiği topluluğa da misel veya miselyum denir.

Metabolizma: Mantarlar saprofit (çürükçül) veya parazit olarak yaşayan heterotrof (dis beslek) organizmalardır. Yedek besin olarak glikojen ve yağ meydana gelir, nişasta yoktur.

Yayılışları: Mantarlar tabiatta çok yaygın bulunurlar. Dünyâ üzerinde 60.000 kadar mantar çeşidi vardır. Tatlı sularda ve karada, nâdiren denizlerde yasarlar. Bir kısmı insan, hayvan ve bitkiler üzerinde parazit olarak yasayıp hastalık meydana getirirler. Toprakta bulunan Diğer bir kısım mantarlar da organik maddelerin parçalanmasında rol oynayarak bitkilerin beslenmesine yardım ederler. Bunun yanında birçok besinin bozulmasına da sebep olurlar. Karada yaşayan yüksek mantarların çoğu "mantar" adı altında bilinir, sapkali olan bir kısmı yenir, bir kısmı ise zehirli olup, önemli zehirlenmelere yol açar. Bâzı mantarlar da mavi-yeşil veya yeşil suyosunları ile birlikte likenleri meydana getirirler.

Üreme: Mantarlar sporlanma ile esesiz veya eseyli olarak üreyebilirler. Mantar miselleri uygun çevre şartlarında çeşitli şekillerde sporları meydana getirirler. Olgunlasan sporlar fertten ayrılarak serbest hâle geçer ve çimlenerek kendi türüne has mantarı meydana getirir. Mantar sporları, değişen çevre şartlarına karşı çok dayanıklıdır. Bu sebeple tabiatta uzun süre canlı kalabilirler. Mantarların şekil ve büyüklükleri türlere göre değişir. Esemli üremeleri, farklı esemlere âit sporların birleşmesi ile olur.

Bazıdli mantarlar: Bu sınıfta da bitkilerde hastalık meydana getiren mantarlarla, yenebilen ve insanlar için çok zehirli olan mantarlar bulunmaktadır. Mantar miselleri çok hücreli olup, tomurcuklanma sûretiyle spor meydana getirirler. Bugdaygillerde karapas, rastik, sürme gibi hastalık yapan mantarlar bu sınıfta olup, bitkileri tahrip ederler. Bu grubun en önemli mantarları karada ve bilhassa ormanlarda yaşayan sapkali mantarlardır. Sampiyon, kuzu kulagi gibi mantarlar, yenebilen kıymetli mantarlardır.

Sinek mantarı(Amanita muscaria) gibi bir kısım mantarlar ise çok zehirlidir. Meselâ sinek mantarı zehirli alkaloitler taşır. Mantar yendikten bir kaç dakika veya bir kaç saat sonra zehirlenme belirtileri görülür. Mantarda bulunan alkaloitler sinir sistemine etki yaptığından, hastanın kalp hareketleri, nabzi yavaşlar, bulantı, kusma, terleme, salya akması ve gözyaşı, sulu ishal ve delillige yakın bir sarhoşluk görülür. Hasta deli gibi her şeyi söyler. Mide, barsak, karaciger ve böbrekler çok zarar görür. Hastada su ve elektrolit dengesi bozulur, idrar çok azalır. Eger mantar çok yenmisse hasta zamanla ağırlaşır ve ölür. Eger zehirlenme erken anlaşılırsa, ilk yardım olarak ilik tuzlu su içirilir, kusturulur ve birkaç defâ tekrarlar midesi yıkanırsa hasta kurtulabilir. İlk yardımdan sonra hastâneye kaldırılıp atropin tedâvisi yapılır, serum verilir. Hastaya aktif kömür, toz kahve, çay ve bir pürgatif verilir. İlk günlerde karbonhidratça zengin, proteince fakir yiyecekler verilir. Hastaya hiçbir zaman alkol verilmez. Bâzan 1-2 mantar ergin bir insanı bir günde öldürmeye yeterli olabilir. Her yıl mantar zehirlenmesinden olan ölümlerin büyük bir kısmı bu amanita grubu mantarlardan ileri gelir. Zehir maddeleri, mantarı kurutmak, kaynatmak ve kızartmakla kaybolmaz. Zehirli ve yenen mantar arasındaki ayrıntıyı kesin olarak kolayca ayırt edebilecek bir metod yoktur. Kırdan toplanan mantarların yenebilmesi için mantarın çok iyi tanınması gerekir. Aksi hâlde yenmemelidir. Kültür mantarları tercih edilmelidir. Mantar toplamak, yetiştirmek özel bilgi ve tecrübeyi gerektirir. Çünkü zehirsizler yanındaki tek zehirli mantarın birlikte pismesi, hepsine bulasmaşı

demek olacağından çok dikkatli davranılmalıdır. Halk arasındaki yaygın olan, zehirli mantarın herhangi bir gümüş esyâyı kararttığı görüşü tamâmen yanlıştır. Zehirli mantarlar genellikle renk ve şekil bakımından çok ilgi çekici olurlar. Mantarların zehirli olup, olmadıklarını bâzı belirtilerinden anlama imkânı varsa da toplarken çok dikkatli davranmak gerekmektedir. Zîrâ bir anlık dalginlik, yiyen kimsenin zehirlenmesi demektir. Mantarların garip dünyâları henüz ilmî açıklık kazanmamıştır. Meselâ; bâzı mantarlar, hemen hemen altı metre çapında el ile dikilmiş görünümünü uyandıran bir dâire içinde yetişmektedir. Bir çeşit mantar da bitkileri bir yüzük gibi sararak buraların yırtılıp, kalbur gibi delinmesine ve sanki içlerinde ışık yanıyor şeklini vermesine sebep olmaktadır. Coprinus mantarının olgunlaştıktan sonra renginin siyaha döndüğü ve sulanarak mürekkep hâlini aldığı söylenmekte, bir çeşit yuvarlak iplik gibi uzun Myclia mantarının da ona hafifçe dokunan bir solucani bir uzanti ile hemen yakalayarak içinde hazmetmesi, enteresan olaylar arasında yer almaktadır. Bâzı tür mantarlar insanlarda garip tesirler yapar. Meselâ; Meksika'nın ıslak otlı kesimlerinde yetişen Psilocybe mantarı, yenildiğinde insanın garip şeyler görmesine sebep olur. Bilhassa kızilderililer, dîni âyinlerinde bundan yiyerek güzellik, tazelik ve bilginin sırlarına sâhip olacaklarına inanırlar. Mantarın pekçok çeşitleri olmasına rağmen, bunların arasından ancak bir iki tânesi yenilmektedir. Dünyânın en çok mantar yiyen ülkesi, Fransa'dır. Kisi basına düşen yıllık mantar oranı 16 kg'ı bulmaktadır. ABD ve Avrupa'da en çok yenen Agaricus bisporus, Güney Asya'da Volvariella volvacea, Japonya'da ve Çin'de Lentinus edodes Başlıca yenen mantar çeşitleridir.

Yurdumuzdaki bâzı mantarlar:

Çayır mantarı: Zehirli türü de olan bu mantara dikkat etmek gerekir. Şemsiye şeklinde, kır ve çayırda yetişen bu mantar, açık kahverenkli dir.

Şeytan mantarı: Kesildiğinde önce kırmızı, sonra mâvi olan bu mantar oldukça zehirli bir türdür. Sapı karinli ve Sarıdır. Altında koyu kırmızı karışık çizgiler vardır.

Kuzu mantarı: Çogunlukla zehirsizler sınıfına giren kuzu mantarı, uzun külah biçimli, Sarı ve koyu renklidir.

Mercan mantarı: Üzerlerinde beyaz, Sarı, pembe tomurcukları olan bu mantarın parmak biçimli çıkıntılıları vardır ve zehirsizdir.

Kurt mantarı: Zehirli mantarlar sınıfından olan bu tür, beyaz sert düğme görünüşünde olup, akarsu ve yol kenarlarında yetişmektedir.

Mantar, pisirildiği gün hemen yenilmelidir. Mantarı pisirmek için bilhassa emaye, atese dayanıklı cam veya porselen kaplar kullanılmalı, mantar kesinlikle alüminyum tencerede pisirilmemelidir. Pisirilecek mantarları çok iyi temizlemek, basındaki yapışkan deriyi çekip çıkardıktan sonra sapını keskin bıçakla kazımak gerekir. Bol suda yıkanan mantarlar, bir peçete üzerine birbirinden ayrı duracak şekilde sıralanıp, iyice süzülmesi beklenir. Daha sonra ince ince doğrayarak pisirmelidir. Mantarı pisirirken tadının kaybolmaması için yalnızca tuz, karabiber ve kıyılmış taze maydanoz konulur.

Kullanıldığı yerler: Mantar etin yerini tutar. Protein değeri etten daha fazladır. Yorgunluğu giderir. Düşünme ve öğrenme yeteneğini geliştirir. Kansızlığı giderir. Bedenin gelişmesine yardımcı olur. Romatizma ve üremi olanlar yememelidir.

Margarit

(Çayır kasimpatı / Öküzgözü / Chrysanthemum leucanthemum)

Dağlarda ve çayırda yetişen, güzel çiçekli bir bitkidir. Kasimpatı'ya benzer. Dalları ufaktır. Yeşil yaprakları dantela gibidir. Çiçeklerinin etrafında beyaz yapraklar vardır. Ortası altın Sarısı rengindedir. Çiçekleri yaz aylarında toplanıp kurutulur.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Terletir. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Karaciger hastalıklarında faydalıdır. Egzama gibi deri hastalıklarında şikayetleri giderir.

Marrup

(Marupa / Simarouba)

İkiçenekliler sinifinin, Simaroubaceae familyasından, Amerika'da 9 türü olan bileşik, almasık yapraklı bir ağaçtır. Antillerde yetişen Simarouba amara, 20 metre kadar boyunda bir ağaçtır. Kabugu düz, pürüzsüz, grimsi renkte ve çok acidir. Kerestesi kıymetlidir.

Kullanıldığı yerler: Ates düşürür. Kalp hastalıklarında faydalıdır.

Marul

(Lactuca / Lettuce / Laitue / Gartenlattich / Sommerendivie / Kopfsalat / Laitue)

30-100 cm boylarında, tüysüz, Sarı renkli çiçekler açan, beyaz bir süt tasiyan iki yıllık otsu bir bitki. Kültür formlari ve degisik varyeteleri, çok eskiden beri yetiştirilmektedir. Bostan marulu olarak da bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anadolu'nun her yerinde yetiştirilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Sebze olarak kullanılır. Tâze yaprakları baş ağrısına karşı, süt arttırıcı, hafif müshil ve idrar arttırıcı olarak kullanılır. Marul tohumu da yatıştırıcı, hafif müshil etkiye sâhiptir. Erkeklerde özellikle ergenlik döneminde olusan aşırı cinsel istekleri frenler.

Diğer bir marul da yabânî marul (Lactuca serriola)dir. Acı marul, eşek marulu, yağ marulu gibi isimlerle de bilinir. Anadolu'da yaygındır. Bitkinin çiçekli dalları idrar arttırıcı, antispazmodik ve yatıştırıcı etkilere sahiptir. Kurutulmuş sütü de uyusturucu ve uyutucu etkilere sâhiptir. Anadolu'da 10 kadar marul (Lactuca) türü yayılmış bulunmaktadır.

A, B1, B2, B3, B6, ve E vitaminleri; fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum ve selüloz ihtiva eder.

Bir Kafkasyalı

Marulun kökeninin Kafkasya olduğu bilinir. Bildiğimiz göbekli marulun tarihi ise Romalılara göre oldukça eskidir.

Astım için

Marulun tohumlarından elde edilecek toz günde iki küçük tutam alınabilir.

Lohusa Hanımlar Marul Yemeli

Marulun sinirleri yatıştırıcı özelliği yanında lohusa hanımların sütünü çoğalttığı da bilinmektedir. Ayrıca kan şekerini düşürücü özelliği olduğu da unutulmamalıdır.

Salata Kasesinin Şahı

Marulu veya öteki yeşil yapraklı bitkileri çiğ tüketecekseniz çok iyi yıkayıp bir saat kadar sirkeli ya da limonlu suda bırakın. Sonra tekrar yıkayıp kullanın. Böylece bu sebzenin içinde bulunması muhtemel çeşitli hastalıklara yol açabilecek olan mikroplardan temizlemiş olursunuz.

Farklı Bir Marul Salatası

Sirkeli veya limonlu suda bekletip sonra bol su ile yıkadığınız marul yapraklarını, vitamin kaybını alt seviyede tutmak için ellerinizle koparıp çukur bir kaseye koyunuz. Yeterli olacak kadar zeytinyağının içerisine biraz sumak, karabiber, tuz, bir kaç damla sirke ve limon ilave edip güzelce karıştırın hatta çırpın. Ardından 7-8 kaşık kadar yoğurt ve bir çay kaşığı kadar toz şekeri de ekleyip yeniden karıştırın. Sonra bu karışıma ellerinizle parçalara ayırdığınız marul yapraklarını ilave edin. Bu salataya konserve mısır da ekleyebilirsiniz. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis yapın.

Marulun yatıştırıcı etkisi uykusuzluk çekenlerde de kendisini gösterir. Külde pişmiş bir kaç marul şiddetli uykusuzluk çekenlere iyi gelecektir hatta sabah uyandırmakta zorluk bile çekebilirsiniz.

Maydanoz

(Petersilie / Persil / Parsley / Midenuvaz / Petroselinum sativum)

Ağustos-eylül ayları arasında, beyaz renkli çiçekler açan, kazık köklü, 30-100 cm boylarında, iki yıllık otsu bir bitki. İlk yıl bir yaprak rozeti, ikinci yıl ise bir gövde meydana getirir. Rutubetli ve sulak toprakları sever. Gövdeleri dik, tüysüz, köşeli, içi bos ve çok dallı, yaprakları saplı, parçalı ve koyu yeşil renklidir. Çiçekler semsiye şeklinde toplanmıştır. Yaprakları tüysüz, yeşilimsi, esmer renkli, armut şeklinde ve özel kokuludur.

Kullanıldığı yerler: Kökü ve yaprakları kullanılır. Yapraklarda uçucu yağ ve glikozit, köklerinde ise uçucu yağ, şeker, müsilaj ve glikozit vardır. Yapraklar vitamin (A,C,K) bakımından zengindir. Yapraklar idrar söktürücü olarak kullanılır. Ayrıca, iltihaplı yaraların iyileşmesine yardım eder. Aybaşı sancılarını keser. Yüksek tansiyonu düşürür. Kansızlığı giderir. Mide ve barsaklarda gaz birikmesini önler. Cinsel istekleri artırıcı (Afrodizyak) özelliği vardır. Görme gücünü artırır. Kök de Aynı özelliklere sâhiptir. Tâze yapraklar, papağan ve diğer kuşlar için tehlikelidir.

B1, B3, A ve C vitaminleri ihtiva eden hoş kokulu maydanoz; et yemekleriniz, çorbalar, tuzlu pasta ve omlet, hatta pilavlarınız için güzel bir ekstradır. Maydanoz yemeniz için mutlaka bir bahane bulun.

Böbrek ve mesane taşlarının düşmesine maydanoz çok yardımcı olur. İki üç demet maydanozun köklerini 4 su bardağı su ile kaynatın. Sabah ve akşam birer çay bardağı için. Bol idrar söktüren bu çay aynı zamanda mesane ve böbrekte bulunan taşların düşmesine yardımcı olur.

Yemekten Sonra Maydanoz

Yemekten sonra ağzınızda hoş bir koku olsun istiyorsanız bir kaç dil maydanoz çiğneyebilirsiniz. Maydanoz yemek için mutlaka bir bahaneniz olsun istiyorsanız işte size harika bir bahane. Ayrıca ağır ve yağlı bir yemekten daha yeni kalktıysanız ve kendinizi rahatsız hissediyorsanız hiç merak etmeyin. Hemen yarım demet maydanozu bir demlikte kaynatıp az balla tatlandırdıktan sonra içine biraz limon sıkarsanız harika bir içecek ve hazmı kolaylaştıracı bir şifa elde etmiş olacaksınız.

Ne O Uyuyamıyor musunuz?

Maydanozun pişmişi de pişmemişi de uyku verir.

Lohusalara

Lohusalar şayet sütlerinin artmasını istiyorlarsa göğüslerine kıyılmış maydanoz lapası koysunlar. Bu lapa göğüslerde oluşan çatlaklara da iyi gelecektir.

Cilde canlılık

Ayrıca maydanoz suyu ile cilde kompres yapılırsa cilde canlılık verir. Bol maydanoz yemek benzimizin rengini de düzeltir ve canlılık verir.

Küçük Bir Kutu: Evinizin Maydanoz Tarlası

Maydanoz en kolay yetişen otlardandır. Alacağınız bir paket maydanoz tohumunun bir kısmını evde atmayı düşündüğünüz derin bir tencerenin içerisine toprak koyarak onun içerisine dikebilirsiniz. Veya bir küçük tahta kasanın içini toprak doldurarak da aynı işi yapabilirsiniz. İşte evinizin maydanoz tarlası hazır. Ne zaman maydanoza ihtiyaç duyarsanız hemen tarlaya uzanıp ihtiyacınız olan maydanozu sap tarafını fazla koparmadan elde edebilirsiniz.

Sap tarafını fazla derine inmeden maydanoz toplamamanın sebebi aynı yerden yine maydanoz toplayabilmek içindir. Yoksa maydanozun sapları yapraklarından daha değerli bir besindir.

Maydanozu Nasıl Kaynatalım

Bir avuç kök, bir litre suda kaynatılır. Eğer idrar söktürücü olarak kullanılacaksa dört bağ maydanoz ve dört su bardağı su birlikte kaynatılır. Üzerine limon ilave edilerek günde üç dört kez birer fincan içilir .

Karaciğer işlevine yardımcı olması için de bu yöntem tatbik edilebilir. Kaynatmayı yoğunlaştırmak için ise bir litre suya bir avuç maydanoz tohumu da atılabilir. Kadınların sancılı geçen muayyen günlerinde bu çaydan günde bir bardak tüketilmelidir.

Demleme

Bir litre su ile büyük bir avuç yaprak demlenir. Bu çay yemeklerden sonra sindirimi kolaylaştırır.

Ayrıca haricen kompres, losyon ve şampuan gibi kullanılabilir.

El ve Ayak Banyoları

Büyük bir avuç taze maydanoz yaprağını bir litre suda kaynatarak elde edilen sıvı; astım, menopoz problemleri, öksürük, el ve ayak banyoları için kullanılır.

Lapa Olarak

Ağrılara, süt emziren kadınları göğüslerinin tıkanmalarında, böcek sokmalarında ve iltihaplarda yapraklarından lapa yaparak haricen yararlanılır.

Taze Suyu

Taze maydanoz suyu böbrek, idrar kesesi ve idrar yolu iltihaplarını ve tahrişlerini yatıştırır.

Ayrıca ; Maydanozun terletip ateş düşürücü ve organizmayı zehirlenmelerden arındırıcı özelliği vardır. Ayrıca sarılıkta, egzama ve selülitte, romatizma ve gut hastalığındaki iyileştirici özelliğinden mutlaka faydalanmalısınız.

Mazı

(Thuja / Arborvitae / Thuya / Noix de galle)

Servigiller familyasından, pul yapraklı, daima yeşil, ağaç veya ağaççık halinde bulunan bir bitki cinsidir. Halk hekimliğinde yaprakları ve kozalığı kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Yaprakları sigilleri yok etmekte kullanılır. Kozalığından barsak kurdu düşürücü ilaç yapılır. Gebe kalmayı önlemek için kullanılır. Bazı zehirlenmelerde panzehir olarak kullanıldığı bilinir. Basur memelerinde de faydalıdır.

Melissa

(Oğulotu / Melisse / Mélisse / Lemon balm / Melissa officinalis)

Haziran-ağustos ayları arasında beyazımsı pembe veya sarımsı renkli çiçekler açan, yol kenarlarında ve ekilmemiş yerlerde rastlanan, limon kokulu, 30-100 cm boylarında, çok yıllık otsu bitkiler. Gövdeleri dört köşeli ve tüylü, yaprakları saplı, oval şekilli ve incedir. Çiçekler, birkaçi birarada, saplı ve çevrel durumdadır. Bazı bölgelerde Melissa bitkisi, Oğulotu olarak da bilinir.

Kullanıldığı yerler: Yapraklarında tanen, reçine ve uçucu yağ vardır. Uçucu yağında sitral, sitronellal, geraniol ve lineol vardır. Yapraklar yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü, terletici ve antiseptik etkilere sahiptir. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Hafıza zayıflığına faydalıdır. Başdönmesi ve kulak çınlaması gibi şikayetleri keser. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende de faydalıdır. Daha çok çay hâlinde kullanılır.

Menekşe

(Veilchen / Violette / Violet / Benefse)

Yaprakları kulakçıklı ve kulakçıklı bitkinin yaprakları şeklinde, hatta daha büyük olarak gelişmiş, tek veya çok yıllık bitkiler, Çiçekler tek, çanak yaprakları arkaya kıvrık, alt taç yaprağı mahmuzludur. Familya (Violaceae) karakterlerini taşır. Dünya üzerinde 500 kadar türü bulunur. Türkiye'de 21 tür, yabancı olarak yetişir. Menekşe tıbbi olarak veya süs bitkisi olarak kullanılır. Memleketimizde en çok tanınan, Hercai menekşe (Viola tricolor) ve kokulu menekşe (Viola odorata) dir.

Kokulu menekşe (V. odorata): Mart-Mayıs ayları arasında, koyu mor renkli ve güzel kokulu çiçekler açan, 10-30 cm yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir bitki. Bitkinin yaprakları uzun saplı ve kalp şeklindedir. Anadolu'da nadir olarak bulunur. Süs bitkisi olarak yetiştirilir.

Bileşiminde emetin, iridin, salisilik asit, müsilaj, tanen ve uçucu yağlar bulunan menekşe de evinizdeki eczanenizin önemli ilaçlarından birisidir.

Kullanıldığı yerler: Kokulu menekşenin çiçeklerinin terletici ve balgam söktürücü etkisi vardır. Yaprakları yumuşatıcı ve idrar söktürücü kökleri ise ishale etkilidir. Ayrıca zihin açıcıdır.

Hercai menekşe (V.tricolor): Mayıs-eylül ayları arasında, açık Sarı veya mavimsi renklerde çiçekler açan, 10-30 cm boylarında, bir yıllık otsu bitkiler. Anadolu'da yabânî olarak yetiştiği gibi süs bitkisi olarak da yetiştirilir. Bitkinin çiçekli dalları idrar söktürücü bâzı deri hastalıklarında kan temizleyici olarak ve romatizmaya karşı kullanılır.

Şiddetli Öksürük ve Menekşe

Menekşe yaprağından yapacağınız şurup şiddetli öksürüğe, ciğerlere, böbrek ağrıları ve zatülcenbe iyi gelir.

Bu güzel bitkinin çayı ile yapacağınız gargara da öksürüğünüzün tedavi edilmesine çok katkı sağlayacaktır.

Etkili Bir Formül

İşte menekşe ile yapabileceğiniz ev ilacınız: Takriben yarım kilo taze menekşeyi büyük bir tencerenin içine kıyın. Bu tencereye iki litre kaynar su dökün. Tencereyi bir sobanın yanına veya kaloriferin üzerine altı saat kadar bırakın. Eğer mevsim kış değilse bu sıvıyı altı kaynamadan sıcak tutacak bir şekilde altı saat kadar sıcaklığı ile muhafaza edin. Zamanın sonunda bu menekşe suyuna iki kilo şeker ilave edin ve bir iki saat kaynatın. (kaynama süresini siz ayarlayabilirsiniz) Kaynatıp soğutmaya bıraktığınız bu suyu şişelere doldurunuz.

İlacınız Elinizin Altında

Elde ettiğiniz bu şurupla yukarıda söylediğimiz gibi gargara yapabilir ayrıca anjin, boğmaca, bronşit ve nezlede sabahları iki tatlı kaşığı içebilirsiniz.

Kaşıntıya Menekşe

Bir miktar menekşe çiçeğini dövün ve kaşınan yerlerin üzerine sürün kaşıntınız kesilecektir. Eğer menekşenin çiçekleri yoksa taze yeşil yapraklarını da aynı şekilde kullanabilirsiniz.

Koklayın

Menekşeyi kokladığınızda veya menekşeden mamul merhemi kokladığınızda kan basıncından mütevellit baş ağrılarınızı geçirir. Yine aynı sebepten olan baş ağrılarınız için menekşeyi başınıza veya alnınıza sürebilirsiniz. Bu uygulama aynı zamanda daha rahat uyumanızı sağlayacaktır.

Ateş Düşürücü

Menekşeden elde edeceğiniz şurup iyi bir ateş düşürücü ve ağrı kesicidir.

Yaraların üzerine konulacak taze çiçekleri yaraların iyileşmesinde faydalı olacaktır.

Menekşe Kökü

Menekşenin kökü de iyi bir ilaçtır. Peklik söker, kusturucu etkisi vardır.

Takriben 15 gr. menekşe kökü dövülüp üzerine bir fincan su ilave edilip cezvede on-on beş dakika kaynatılır. Elde edilen bu şurup zehirli bir şey yenildiğinde veya mide bozulmalarında mideyi boşaltacak özelliktedir. Bu şurup içildiğinde mideye lasman yaparak mide boşalır ve sizi rahatlatır.

Banyoda Menekşe

Banyonuzda ılık su ile doldurulmuş küvete iki aç avuç menekşe atın ve kısa bir süre de olsa bu suda dinlenin. Banyodan çıktığınızda kendinizi çok daha rahat hissedeceksiniz.

Mersin

(Myrte / Myrte / Myrtle / As / Asmar / Sıçankulağı otu / Myrtus)

Mayıs-haziran ayları arasında, beyaz renkli çiçekler açan, 1-3 m boylarında, Kışın yapraklarını dökmeyen, güzel kokulu ağaççık. Yapraklar kısa saplı ve karşılıklı, yeşil renkli, derimsi, oval şekilli ve üzerinde salgı guddeleri (bezleri) bulunur. Çiçekler uzun saplı olup, tek olarak her bir yaprağın koltugunda bulunur. Meyveleri nohut büyüklüğünde, morumsu siyah renkte ve çok tohumludur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Karadeniz, Ege ve Akdeniz bölgeleri.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yaprakları, çiçekli dalları ve yapraklarından elde edilen uçucu yağ

(Mersin esansı) kullanılır. Yaprak ve meyveler kabız, mikrop öldürücü, istah açıcı, kan dindirici, antiseptik ve hâricen yara iyi edici olarak kullanılır. Tâze yapraklarından, su buharı distilasyonu ile Mersin esansı elde edilir. Bu esans renksiz, akıcı, özel kokulu ve yakıcı lezzetlidir. Takriben 100 kg yapraktan 300 gr esans elde edilir. Mirtenol, sineol ve terpenler ihtivâ ederler. Gidâ ve parfümeri sanâyiinde kullanılan önemli bir ilkel maddedir. Memleketimizde şeker hastalığına karşı da (günde 10 damla) kullanılır. Mersin meyveleri uçucu yağ, tanen, şekerler ve organik asitler ihtivâ eder. Bu meyveler yemis olarak, kabızlık giderici ve antiseptik olarak kullanılır

Mersin ağacı

Ege ve Akdeniz Bölgesindeki ormanlarda bol miktarda bulunur.

Ağız Kokusu için

Mersin yaprağı kaynatılıp hem gargara hem de tatlandırılarak çay olarak kullanıldığında ağız kokusunu giderir.

Mersin yaprakları kurutulduktan sonra ufalanarak toz haline getirilir. Taze mersin yapraklarından su buharı damıtması ile mersin suyu ve mersin yağı elde edilir. Bu ürünler aromaterapide kullanılır.

Antiseptik

Mersin yaprak ve meyvelerinde bulunan tanen kabızlık yapıcı ve aynı zamanda mikrop öldürücüdür. İştah açıcı etkisi de olduğu rivayet edilir.

Saçları Dökülenler

Saçlarınızı ara sıra, kaynatılmış mersin yapraklarıyla yıkarsanız saçlarınızın dökülmesini önlemiş olursunuz.

Ayrıca Mersin Ağacı

Beyaz akıntılarda yaklaşık 30 gramı 1 litre suda kaynatılarak içilmesi şeklinde kullanılabileceği gibi kompres yapılarak da kullanılabilir.

Mide yanmalarına, yara ve iltihaplara; kan tükürmelere iyi gelir. Ayrıca mersin suyu vücutlardaki ter kokularına da iyi bir deodoranttır.

Mercimek

(Linse / Lentille / Lentil / Lens / Lens esculenta / Ervumlens / Lentille comestible)

20-70 cm boylarında, yumuşak ve ince gövdeli, disk şeklinde meyveleri olan, tek yıllık otsu bir sebze bitkisi. Mercimeğin zayıf ve ince bir kök sistemi olup, kökü derinlere inmez. Gövdeleri nârin olup, dallanır ve bu dallanma yan dallarda da devam eder. Bundan dolayıdır ki ana gövde pek belirgin değildir. Gövdeleri dik olup, tüylüdür. Yapraklar bileşik yapraklar şeklinde olup, yaprak sapının uç kısmı incelmis ve sülük şeklini almıştır. Yaprakçıklar elips şeklinde olup, kenarları düzgündür. Çiçekler yaprak koltuklarından çıkar. Meyveleri legümen (bakla) tipinde olup, badır adını alan Sarımtrak esmer renkteki siskin torbalarda gelir. Torba içindeki taneler, mercimek adını alır. Şekil itibâriyle mercimek taneleri yassı, 0,5 cm çapındaki disk biçimindedirler.

Büyüklik, Şekil ve renklerine göre isim alırlar: Sultan mercimek, yeşil mercimek, kırmızı mercimek gibi.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güney Anadolu, Ege, Marmara bölgesinde yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Terkibinde B vitaminleri ve fosfor vardır. Beden ve zihin gücünü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir. Barsaklara yumuşaklık verir. Sinir zafiyetinde faydalıdır. Kan yapar. Anne sütünü artırır. Özellikle kış aylarında, bol baharatlı çorba şeklinde yenilmesi tavsiye edilir.

Her şeyden önce mercimeğin içinde bolca A, B vitaminleri ve demir ve kalsiyum bulunmaktadır.

Hamileler

Hamile hanımlar beslenme tablolarında düzenli olarak mercimeğe yer verirler ise bebeklerinin anne karnında sağlıklı gelişimini ve kendilerinin de sağlıklı bir bünye ile hamileliklerini sürdürmelerini sağlamış olurlar ki bu az bir şey değildir.

Mercimek gaz yapar ve bazı insanları had safhada rahatsız eder. Bunu önlemenin yolu, mercimek çorbası veya yemeği yaparken tencerenin içine birazcık kimyon, karabiber veya zencefil atmaktır.

Mide şikayeti olanlar sadece çorbasını içsinler ama üzerine biraz kekik katarak lezzetini artırırlar.

Sabah Akşam Mercimek

Şaşırmayın.. Zeytin, peynir, tereyağı, bal veya reçelle yaptığınız klasik kahvaltıyı haftada bir iki defa mercimekle yer değiştirin. O bunu çoktan hak ediyor da biz akıl edemiyoruz. Sabah mercimek çorbası ile yapılan bir kahvaltı, öğlen yemeğine kadar sizi daha tok tutacak ve enerjik halinizi korumanızı sağlayacaktır. Akşam da kekik ve limon ekleyerek içeceğiniz mercimek çorbası sinirlerinizi yatıştırır ve daha rahat uyumanızı sağlar.

Mercimek ayrıca emziren annelerde sütün besleme değerini artırmaktadır. Bunun için şu yöntemi deneyebilirsiniz; mercimek çorbası pişirin ve çorbayı kaseye koyduktan sonra üzerine soğuk süt ekleyip için. Hem besleyici hem de farklı bir tat elde etmiş olacaksınız.

Son olarak; yeşil mercimeğin protein değeri kırmızı mercimeğe göre daha yüksektir amma kırmızı mercimek çorbası yaparken içine bir çorba kaşığı kadar kırık pirinç katarsanız onun da vitamin değeri yükselir.

Meyankökü

(Süssholz / Réglisse / Licorice / Piyan / Boyan / Glycyrrhiza / Licorice)

Haziran-temmuz ayları arasında Sarı-mavi veya kahverengi çiçekler açan, 0,4-2 m yüksekliğinde, çok yıllık çalimsı bitkilere "meyan" denir. Yaprakları parçalı, yaprakçıklar 4-7 çiftlidir. Çiçekler basak şeklinde durumlar yapar. Taç ve çanak yaprakları iki dudaklı olup, üst dudak iki kısa dişli, alttaki üçü uzun dişlidir.

Meyveleri düz ve salı tüylüdür. Meyan bitkisinin 6 türü Türkiye'de yetişmektedir. Daha çok Güney, Orta ve Doğu Anadolu'da yaygınlık göstermektedir. Bir kısmının kökleri tatlı, bir kısmının ise acidir.

Meyan kökünün içerisinde % 10 kadar doğal bitkisel şekerin yanında balgam ve idrar söktüren benzoatlı madde ve ayrıca kortizona benzeyen maddeler ile nişasta da bulunmaktadır.

Tatlı meyan (Glycyrrhiza glabra): Anadolu'da iki varyetesi bulunur. Bu türün çiçekleri mor ve tüysü yapraklıdır. Meyvelerinin üzeri çıplaktır veya tüylüdür. Bâzı yerlerde piyan olarak da bilinir.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kökleri, meyan kökü olarak tanınmakta ve kullanılmaktadır. Köklerinin kabuğu soyulduktan sonra veya soyulmadan güneşte kurutularak piyasaya sürülür. Bileşiminde nişasta, şekerler, zamk, rezin, glisirrin vardır. Glisirrin şekerden daha tatlı bir bileşiktir. Köklerdeki miktarı, bölgeden bölgeye değişir ve köklerin de etkili maddesidir. Kökler, göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, idrar çoğaltıcı ve tad düzenleyici özelliğe sahiptir. Eczâcılıkta toz hâlinde, hapların hazırlanmasında şekil vermede kullanılır. Sigara ve plastik sanâyiinde de kullanılan ilkel maddedir. Kola adı altında hazırlanan içeceklerin terkibine de girer. Ayrıca tâze veya kuru köklerinin kaynar su ile muâmesi ve sonra alçak basınçta yoğunlaştırmak sûretiyle meyan bali elde edilir. Ticârette toz veya kalıplar hâlinde bulunur. Parlak siyah renkli, tatlı lezzetlidir. Suda kolaylıkla erir. Meyan balındaki glisirrin miktarı daha fazladır. Memleketimizde de meyan bali elde eden tesisler vardır. Göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, yara iyi edici özellikleri vardır. Mide hastalıklarında (bilhassa gastritte) faydalıdır. Meyan kökünün su ile tüketilmesi sonucunda elde edilen hülâsa ise meyan serbeti olarak bilinir. Daha çok Güneydoğu Anadolu bölgesinde elde edilir ve kullanılır. Meyan serbeti koyu esmer renkli ve tatlı lezzetlidir. Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, öksürük kesici ve serinletici özelliktedir.

Her türlü Öksürükte

Her türlü öksürükte meyan kökü çok etkilidir. 50 gram kadar meyan kökünü 1 litre suya atıp 10 dakika kadar kaynatın. Bu çayı akşamdan yapın ve bir gece bekletin. Gün boyunca aç veya tok karnına iki üç bardak içebilirsiniz.

Ayrıca Meyan Kökü Çayı

Bu çayla yapılan gargara ağız içi yaralarını iyileştirir. Nezleyi tedavi edici özelliği vardır. Balgam söktürür.

Güzel bir sese sahip olunmasını sağlar. (özellikle mesleğinde sesini kullananlar bu çayı sabahları içmelidirler)

Mide ve on iki parmak ülserinde ve gastritte faydalıdır. (Bu durumda yemeklerden sonra içine bir parça tarçın katılmış meyan kökü çayı içilmelidir.)

Meyan Kökü Tozu

Yemekten sonra alınacak bir çay kaşığı meyan kökü tozu bağırsakları rahatlatır.

Yine aynı miktar meyan kökü tozu idrar söktürücü vazifesi görür.

Meyan Kökü Balı

Meyan kökü bitkısından elde edilen bu bal suda kolayca çözülür ve özellikleri meyan kökü ile aynıdır.

Dikkat

Meyan kökü fazla kullanılırsa potasyum miktarını düşürüp tansiyonun yükselmesine yol açabilir.

Mısır

(Mais / Mais / Corn / Zea mays)

Haziran-ağustos ayları arasında çiçekler açan, 1-2 m yüksekliğinde, bir yıllık, tek evcikli bir kültür ve tahıl bitkisi. Gövdeleri sert ve diktir. Yaprakları sapsız, geniş, uzun, üst yüzü tüylü, alt yüzü tüysüz olup, tabanı ile bir kin hâlinde gövdeyi sarar. Erkek çiçekler gövdenin ucunda salkım şeklinde dizilmiş basakçıklarda toplanırlar. Çiçekler kavuz adı verilen yaprakçıklarla örtülür. Dişi çiçekler, gövdenin alt ve orta kısımlarındaki yaprakların koltuğundan çıkan ve taşıyıcı yaprakçıklarla örtülü olan, kalınlaşmış, çomak şeklinde bir eksen üzerinde toplanmışlardır. Meyve, yâni mısır taneleri, açık veya koyu sarı, esmer veya kırmızımtrak renklerde. İçinde çeşitli mineraller ve A, B1, B2, B3 ve C vitaminlerini bulunduran mısırdan nasıl yararlanabileceğimizi bilirsek, çok iyi bir dost kazandık demektir.

Belli başlı mısır çeşitleri: Sert mısır, unlu mısır, at Dişi mısır, patlak mısır ve kavuzlu mısırdır.

Türkiye'de yetititgi yerler: Anadolu, bilhassa Karadeniz bölgesinde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Dişi çiçeklerin güneşte kurutulmuş stilüsleri (mısır püskülü), taneleri ve tanelerinden elde edilen yağ (mısır yağı) kullanılır. Mısır tanelerinde % 67 nişasta, % 10 azotlu maddeler ve % 8 yağ bulunmaktadır. Mısır tanelerinden elde edilen yağ, yemeklik yağ olarak veya kozmetik sanâyinde hammadde olarak kullanılır. Mısır yağı, doymuş yağ asidi miktarının düşük olması sebebiyle damar sertliği olan hastalara yemek yağı olarak tavsiye edilir. Mısır püskülü ise tedâvide kullanılabilmektedir. Püskülün Bileşiminde karbonhidratlar, potasyum, sodyum ve kalsiyum tuzları vardır. İdrar söktürücü ve taş düşürücü olarak kullanılırlar.

Mısır karasi: Mısır koçanında urlar meydana getiren rastik mantarı(Ustilago maydis)nin sporlarıdır. Sporlar, siyah renkli ve kömür tozu görünüşünde olup, mısır taneleri yerinde meydana gelen urların içinde bulunurlar. Kan dindirici olarak halk arasında kullanılır. Mısır kömürü veya mısır yanığı olarak da bilinir.

Sistit Tedavisinde Mısır Püskülü

Yaklaşık bir litre suya ekleyeceğiniz 150 gram kadar mısır püskülünü kaynatın. Günde bir iki bardak balla tatlandırmak suretiyle içiniz.

Ayrıca mısırdaki bulunan A vitamini özellikle gözleriniz için çok faydalıdır.

Gür Saçlar İçin

Mısır özü yağına ve zeytinyağına çırpılmış yumurta ekleyip saçınızı boyar gibi dipten uca yedirerek sürün. 20 dakika sonra saçlarınızı durulayın. Bu uygulamayı haftada bir yapmak

yeterlidir. Ayrıca mısır özü yağında doymamış yağ asitleri bulunduğundan hem kolesterol hem de damar sertliği için yararlıdır.

Böbrekte Kum Varsa

Yine mısır püskülü imdadımıza yetişiyor. Mısır püskülü maydanozla beraber kaynatılıp içildiğinde böbrekte oluşan kumları dökmekte etkili bir ilaç alınmış olunur.

Mısır Ekmeği Yapalım

Gerekli malzememiz yalnızca 8 su bardağı mısır unu , 2 su bardağı sıcak su ve biraz tuz. Mısır ununu yeterince tuzla harmanlayın. 2 bardak sıcak suyu ekleyip on dakika yoğurun. Elde ettiğiniz mısır hamuruna istediğiniz şekli verip fırında pişirin. Mısır ekmeğiniz hazırdır. Komşunuza da ikram edin. Hamsi ve kara lahana yemeklerinde mısır ekmeği kullanın. Fırından çıkarttığınızda daha sıcakken ortasına hafif çukur açarak tere yağı koyun.

Mine çiçeği

(Eisenkraut / Verbene / Verveine / Vervain / Kanotu / Güvercinotu)

Temmuz-eylül ayları arasında leylâk rengine çiçekler açan, yol kenarları ve bos arâzilerde rastlanan, 20-80 cm boyunda, bir veya çok yıllık otsu bir bitki. Gövdeleri dört köşeli olup, karşılıklı dallanma gösterir. Yapraklar sert tüylerle örtülü ve sapsızdır. Çiçekler dalların uçlarında başak yaparlar ve tüp şeklindedirler.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Karadeniz, Ege, İç Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitki glikozit, aci maddeler ve tanen içerir. Tibbî olarak, kabız edici, teskin edici etkisi vardır. Bas ve mafsâl ağrılarını dindirir. Yorgunluğu ve uykusuzluğu giderir.

Misvak

(Salvadora persica / Toothbrush tree)

Arabistan'da bulunan erâk ağacının dalından, bir karış uzunlukta kesilen parçadır. Ağacın odunu çok liflidir. Erâk dali bulunmazsa, zeytin veya başka dallardan da olabilir. Nar ve fesleğen dalından misvak olmaz. İnsanın dis sağlığına büyük bir fayda temin eden misvak, basit bir usûl olmakla beraber, en iyi dis temizleme vâsitasıdır. Dişlerin çürümesini önlemek için misvak kullanmak, bütün diş macunlarından daha faydalıdır. Larousse Illustre Medical isimindeki Fransa'nın kıymetli tıp kitabı, ağız temizliği husûsunda diyor ki: "Bütün diş mâcunları ve tozları ve suları, dişlere zarar verir. En iyi dis temizleme vâsitası, sert bir fırçadır. Önce, dişleri kanatırsa da, korkmamalıdır. Diş etlerini kuvvetlendirir ve artık kanamaz." Bu şekildeki diş temizliğini sağlayan en iyi vâsita misvaktır.

Kullanıldığı yerler: Ağacın dalından, bir karış kadar parça kesilir. Ucu yeterli miktarda yontulduktan sonra, tuzlu su içinde bekletilir. Belirli bir süre sonra, uç kısmındaki lifler açılarak, fırça görünümü alır. Çok kart olan dallar için, bir bıçak ya da sert bir cisim yardımıyla açılma hızlandırılır. Misvak kullanmak, dişleri temizler ve dişetlerini kuvvetlendirir. Öz suyu doğal olarak flörür içerir. Dis çürümelerini önler.

Misvakta silisyum, sapanin, kalsiyum oksalat, kükürt, tanen ve mineral bulunur. Resulullah s.a.v Efendimiz de ümmetine misvak kullanmayı tavsiye etmiştir. Çünkü misvak; Her şeyden önce iyi bir antiseptiktir. Ağız kokusunu giderir. Diş çürümelerini önler. Diş etlerini güçlendirir. Balgamı bertaraf eder. Ağız kuruluşunu önleyerek akıcı konuşmayı sağlar. Misvak yağı eklem ağrılarına karşı faydalıdır. Misvak tohumu mide kuvvetlendiricidir.

Muşmula

(Nîspel / Nêfle / Medlar / Besbiyik / Döngel / Izgil / Mespilus / Germanica)

2-3 m yüksekliğinde bodur boylu dikenli ağaççıklar. Yalnız yetiştirilenleri dikensizdir ve boyları altı metreye kadar yükselebilir. Kışın yapraklarını döker. Yapraklar basit, alt yüzü tüylü, tam veya dişli kenarlıdır. Çiçekler erDişidir, bes parçalı ve beyazdır. Yabancı döllene ihtiyacı göstermez. Meyveleri yuvarlak veya oval şekillerde esmer renkli olup, dip tarafında bes çanak yaprağı taşır. Meyveleri genellikle bes çekirdekli, ağaçtan koparıldığında sert ve

buruk lezzetlidir. Toplanan meyveler bir süre bekletildikten sonra yumusar ve yenecek olgunluga erisir. Döngel ve besbiyik isimleriyle de bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzey Anadolu ve Marmara bölgesinde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Meyvenin bilesimi şekerler, organik asitler ve tanen ihtivâ eder. Barsak hastalıklarında iyi bir kabız düzenleyicidir. Muşmula çekirdegi idrar arttırıcıdır. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesinde kullanılır.

Muz

(Banane / Banane / Banana / Musa / Bananier)

Tropik ve subtropik bölgelerde yetişen veya yetiştirilen, agaca benzeyen, 2-3 m boyunda, mor çiçekler açan, meyveleri lezzetli ve nişastaca zengin olan otsu bitkiler. Bitkinin yalanci gövdeleri, yapraklar kâidelerinden meydana gelmiştir. Gençken kapali ve kıvrık olan yapraklar açılınca uzarlar ve yırtılırlar. Çiçek durumları büyüktür. Taban kısmında Dişi çiçekler, daha üstte erDişi çiçekler, tepede erkek çiçekler bulunur. Ancak tabandaki çiçekler meyve verir. Muz meyveleri çekirdeksiz üzümde olduğu gibi Dişi çiçeklerden döllenmeksizin meydana gelir. Meyveleri "hevenk" adını alan büyük salkımlar halindedir. Ağaçlarda bir hevenk üzerinde 50-100 kadar meyve bulunabilir. Muzlar Olgunlaşmadan koparilir. Böylece bir müddet saklanabilmesi mümkün olur. Muz ağaçları, tropikal bölgelerde serin ve rutubetli olan gölgeli yerleri severler. Muzun tropik bölgelerde yetiştirilen çeşitli türleri vardır. Bunlardan Musa paradişiaca ve Musa textilis en meşhurlarındandır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Akdeniz bölgesi(Bilhassa Anamur, Alanya).

Kullanıldığı yerler: Nişasta bakımından zengin olan meyveleri olgunlaştıktan (sarardıktan) sonra çiğ olarak yenir. Musa paradişiaca türünün meyveleri nişastaca çok zengindir. Çiğ olarak yenmeyen meyveleri, un imâlinde kullanılır. Muz ayrıca, kemik gelişimini sağlar, sinir zafiyeti ve yorgunluğu giderir. Böbrek ve mafsallı iltihabında, barsak hastalıklarında faydalıdır. Müzmin kabızlık çekenler fazla yememelidir.

Çocuklarda muzun kemik gelişimine yardımcı olduğunu unutmamalıyız. Yalnız kalsiyum miktarı az olduğu için sütle beraber vermeliyiz. Ayrıca sütle beraber verilen muz, çocuklarımızda daha fazla demir, kalsiyum ve vitamin demektir. Bu iki gıda beraber verildiğinde çocuklarımızın kanlanmalarına, vücutlarının gelişmesine ve ayrıca hastaların kendilerini çabuk toparlamalarına yarayacaktır.

Koruyucu Gıda

Muzun içinde bulunan nişasta bağırsak iç yüzeyini korumaktadır. Ancak muz içerdiği bu nişasta sebebiyle kabızlık yapabilir, bu yüzden tek başına tüketilmeyerek yanında armut veya kayısı, portakal gibi bağırsaklara yumuşaklık veren meyvelerle birlikte alınmalıdır.

Ayrıca Muz

Böbrek ve mafsallı iltihabı bulunan hastalara çok faydalıdır. Sinir zafiyetini ve beyin yorgunluğunu giderir.

Bunlara Dikkat

Şeker hastalarına muz pek tavsiye edilmemektedir.

Hazım problemleri olanlar için muz fazla yenilmemesi gereken bir meyvedir. Ayrıca muzun yemeklerden hemen sonra yemeyin.

Mürver

Anne Sütünü Çoğaltır

Mürverin anne sütünü çoğaltıcı etkisi vardır. Bunun için maydanoz ve mürveri beraber kaynatıp günde bir su bardağı içmek gerekir.

Kabızlıkta

Meyvelerini bir bardak suda kaynatıp esmer şeker veya balla tatlandırdıktan sonra sabahları aç

karnına için.

Üşütmede

Mürverin terlemeyi sağlayıcı ve sert öksürüğü söktürücü özelliği vardır. Bunun için bir litre kaynar suya on çay kaşığı mürver çiçeği katıp on dakika kadar demleyin ve fazla soğutmadan için. Ayrıca mürver çayı günde düzenli olarak bir çay bardağı içildiğinde romatizmaya fayda verdiği rivayet olunur.

Ayrıca Mürver ; ateş düşürücü, idrar söktürücü, karın ağrılarını ve böbrek iltihaplarını giderici özellikleri vardır.

Mürrüsafi

Şayet uykusuzluktan yakınıyorsanız mürrüsafi sizin için etkili bir ilaç vazifesi görecektir. Bunun için uyumadan önce biraz mürrüsafi tozu çekmeniz kafidir.

Spazm çözücüdür.

Ses kısıklığında ağızda çiğnenirse şifa verir.

Mürrüsafiye sirke ile macun haline getirip eklem romatizması için sızlayan yerlere masaj yapılabilir.

Öksürüyorsanız önce sıcak bir bal şerbeti yapıp içine de az bir miktar zencefil ve mürrüsafi tozu katın ve için. Bu sizi rahatlatacaktır. (3 gram toz yeterlidir)

Nane

(Minze / Menthe / Mint / Pennroyal / Mentha)

0,5-1 m boylarında, hoş kokulu, otsu çok yıllık bitkiler. Gövdeleri dört köşeli, yeşilimsi veya kırmızımsı renkli, tüylü veya tüysüzdür. Yaprakları saplı, almasli olarak dizilmiş, oval şekilli, kenarları dişli, hafif tüylüdür. Çiçekler genellikle temmuz-ağustos ayları arasında açmakta olup mor, pembe, beyaz veya leylak rengindedir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anadolu'nun her yerinde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Kullanılan kısımları yaprakları, çiçekli dalları ile yapraklarından elde edilen uçucu yağdır. Yapraklar veya çiçekli dallar bitki çiçek açmaya başladığında toplanır ve demetler hâlinde gölgede kurutulur. Yapraklarda şekerler, reçineli maddeler, tanen ve uçucu yağ vardır. Uçucu yağda menthol, sineo, menthol esterleri, bazı organik asitler bulunur. Yaprakları çay hâlinde yatıştırıcı, mideyi, gaz söktürücü, bulantıyı giderici olarak kullanılır. Bunun yanında çeşitli ilaçların terkinde kullanıldığı gibi, yaprakları çiğ veya kurutulmuş olarak yemeklere konur. Nâne esansı, çok miktarda zehir etkili olmasına karşılık az miktarı mide ağrılarına ve bulantılara karşı kullanılabilir. Nâne uçucu yağı da oldukça fazla kullanılan bir yağdır.

Nanenizi Kendiniz Kurutun

Eğer nane yetiştirme imkanınız yoksa bile pazardan alacağınız taze naneleri kurutup mutfağınızın çeşitli yerlerine demet halinde asarsanız mutfağınızı haşerelerden korumuş olursunuz.

Nane Esansından Haberiniz Var mı?

Nane esansının keskin bir kokusu ve tadı vardır. Şayet baş dönmesi şikayetiniz varsa bir kesme şekere az nane esansı damlatıp yiyebilirsiniz. Ancak naneyi gecenin ilerleyen saatlerinde içerseniz uykunuz kaçabilir.

Uyarıcı

Eğer yorucu işlerde çalışıyorsanız özellikle beyin gücüne dayalı herhangi bir işle meşgulseniz bol bol nane çayı içmelisiniz. Bu çay hem kuvvet verir hem de zihni açar.

Mide Rahatsızlıklarının Vazgeçilmezi

Nane, sindirim sisteminiz içinde dolaştığı her yere sağlık verir. Bir cezvede kabuklarıyla birlikte yarım limon ve biraz naneyi kaynatıp balla tatlandırdıktan sonra için. Sıcak içmeniz tavsiye olunur. Bu çay mide bulantılarına, mide üşümelerine, mide ağrısı ve baş ağrılarına karşı çok etkilidir.

Uykusuzluk, Sıkıntı ve Anksiyete

Nane her ne kadar uyarıcı olması nedeniyle gece içildiğinde uykuyu kaçırır da ihlamurla birlikte kaynatılıp içildiğinde bu kez uykunuzu getirecektir. Anksiyete, sıkıntı, asabi gerginlik hallerinde 2 tutam nane, 2 tutam ihlamur, 2 tutam mine çiçeği ve 2 tutam papatyayı bir litre su ile demleyip bahse konu olan şikayetler nüksettiğinde içerseniz çok yararını göreceksiniz.

Gargara, Losyon Ya da Kompres

10 tutam nane yaprağını bir litre suda kaynatın.. Kötü nefes kokusunda, diş eti ve diş hastalıklarında gargara yapın. Bu çayı dıştan kompres olarak da kullanabilirsiniz.

Antiseptik

Suda kaynatarak elde ettiğiniz nane çayı aynı zamanda iyi bir antiseptiktir. Ve dahi Arap yarımadasında nane çayının çok tüketilmesi asla tesadüfi değildir. Sıcak iklim sebebiyle çok çabuk üreyebilen mikropların kötü etkisi, sık sık nane çayı içilmek suretiyle bertaraf edilir. Bu çayın mikroplara karşı koruyucu etkisi olduğu tartışılmaz bir doğrudur.

Ayrıyetten Nezleye Nane

Eğer nezle olduysanız size tavsiyemiz yine nane çayı, ancak bu kez kaydattığınız çayın buharıyla buhar banyosunu da tedaviye eklemeniz gerekecek. Diğer buhar banyolarında olduğu gibi başınızı ve içinde nane bulunan kabı bir havlu içinde örterek bu nane çayından çıkan buharları teneffüs edin. Etkisini oldukça çabuk gösteren bir tedavi yöntemidir bu.

Diş Ağrısına Nane Ruhu

Aktardan alacağınız nane ruhunu ağrıyan dişinizin üzerine koyup biraz beklettiğinizde diş ağrınızın geçmesine yardımcı olacaktır.

Nane baş ağrılarınız için de oldukça etkilidir. Başınız ağrıdığı anda hem nane çayı için hem de başka bir kaba ayırdığınız bu çaydan kompres yaparak da faydalanın. Şöyle ki; bezi ayırdığınız çaya batırarak başınıza kompres yapın. En kötü ihtimalle ağrınız hafifleyecektir.

Göğüs Sancısına

Lohusa hanımlar fazla süt biriktiğinde göğüs ağrılarından yakınır. Bu sancılardan kurtulmak için hemen bir miktar nane lapası hazırlayıp göğüslere uygulamak gerekir. Sancınız geçecektir. Yaz aylarında tazesini hem çay hem de salata olarak kullanabilirsiniz. Yazın yapacağınız çayı soğutup limon kattıktan sonra içerseniz artık kolalı içecekler yerine bu çayı tercih edeceğinize garanti veriyoruz. Bu çay sizi yaz aylarının sıcaklarından mütevellit bunaltılardan kurtaracaktır. Kış aylarında da bol bol nane kurusu çay olarak içilirse hastalıklardan koruyucu ve ferahlatıcı etkisini hissettirecektir.

Nar

(Granatapfelbaum / Granadier / Pomegranate / Rümman / Punica granatum / Pommegranate / Grenadier)

Haziran-temmuz aylarında kırmızı renkli çiçekler açan, iki ile bes metre boylarında ağaççıklar. Gövdeleri gayri muntazamdır. Yapraklar karşılıklı, kısa saplı ve kırmızı kenarlıdır. Çiçekler kısmen sapsız, tek tek ve birkaçı birarada bulunur. Çanak yaprakları kırmızı renkli, dökülmeyen ve etlidir. Meyveleri küre şeklinde ve portakal büyüklüğünde, önceleri yeşil, olgunlukta kırmızimsı renkte, derimsi kabuklu, çok tohumlu ve etlidir. Meyvenin yenen kısmı, tohumlarının etli ve bol usâreli olan kabugudur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Batı ve Güneydogu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin tohumları meyve olarak yenildiği gibi, gövde-kök ve dal kabukları ile meyve kabugu da tıbbî olarak kullanılır. Kök ve gövde kabugu tanen, nişasta ve alkaloitler (pelletierin) taşır. Nar meyvesi kabugu tanen, triterpenler ve az alkaloitler ihtivâ eder. Nar ağacı kabugu çok eskiden beri bilhassa barsak şeritlerine (tenyalara) karşı kullanılır. Yalnız zehirlenmelere yol açabileceğinden dikkatli olunmalıdır. Nar meyvesi kabugu, ishale karşı

(% 15'lik) çay hâlinde kullanılabilir. Ayrıca yün iplikler, sarımsı renklere boyanabilir. Hadîs-i serîfte nar meyvesi medhedilmistir: "Her narda bir damla cennet suyu vardır." ve; "Narı içindeki zarı ile beraber yiyiniz, çünkü mîdeyi temizler." buyrulmaktadır. Nar, çarpintiye iyidir. Mîdeyi kuvvetlendirir. Et kısmı ile sıkılıp içilirse, safra söker, pekligi giderir.

Narın iyisi ekşi ve taze olanıdır. Narın içinde B1, B2, B3 ve C vitaminleri ile protein, karbon hidrat, fosfor, demir, potasyum, kalsiyum ve tanen bulunur.

Ekşi Nar Macunu

Ekşi nar balla beraber karıştırılıp macun haline getirilir. Bu macun hem idrar söktürücü hem de mide iltihabını temizler. Aynı zamanda nar safrayı yatıştırıp midenin, ciğerin hararetini alır.

Yemekten Sonra Nar

Narı yemekten sonra yerseniz yemiş olduğunuz yemeğin midenize vereceği rahatsızlıkları ve yemek sonrası insanın üzerine çöken rehaveti önlemiş olursunuz.

Nar Suyu

Nar suyu mide ve safraya iyi geldiği gibi baş ağrılarında da kullanabileceğiniz çok iyi bir ilaçtır.

Tatlı Nar

Tatlı nar tanelerini balla karıştırıp yerseniz kulak ağrılarında iyi gelir. Hem de göğsü ve boğazı yumuşatır. Nar iyi bir ishal kesicidir aynı zamanda.

Diş Eti Rahatsızlıklarında

Narı sirke ile karıştırıp çiğnerseniz diş eti rahatsızlıklarında iyi gelir. Bu karışımı diş etlerinin üzerini ovarak da kullanabilirsiniz. Sadece diş etlerini mi ? Hayır aynı zamanda nar diş ve damağı kuvvetlendirir.

Menopozda Nar

Mutfak robotunuzda bir su bardağı nar suyu elde edinceye kadar taze narlardan sıkın. Bu taze nar suyunu sabah kahvaltıdan önce ve akşam yemekten önce olmak üzere günde iki kez içerseniz menopoz dönemi sıkıntısının en aza inmesine yardımcı olur.

Depresyonda bulunanlara nar iyi gelmez. Bu yüzden de tavsiye edilmez.

Nergis

(Aynısafa , altıncık , ölü çiçeği , öküzgözü , Narciss / Narcisse / Narcissus / calendula officinalis)

20-60 cm boylarında, soğanlı bitkilerdir. Ilkbaharda çok güzel kokulu çiçekleriyle baharın müjdecisi olarak bilinirler. Çiçekleri kuvvetli kokulu, Sarı veya beyaz renkli, tek tek veya birkaçı bir arada bulunurlar. Her bir çiçeğin ortasında beyaz veya Sarı renkli bir taci vardır. Organik maddelerce zengin, nemli, kumlu, tinli toprakları sever. Soğanlarıyla üretilir. Nergis türleri daha çok süs bitkisi olarak yetiştirilir. Fulya, beyaz nergis, yabâni zerren gibi çeşitleri vardır.

Kullanıldığı yerler: Bitki, zehirli alkaloitler taşır. Kusturucu ve ishal etkilidir. Kurutulmuş çiçekleri yatıştırıcı, müshil ve ateş düşürücü olarak (% 1-2'lik) çay hâlinde kullanılabilir.

Nilüfer

(Weisse Seerose / Nénuphar / White water lily)

Nilüfergiller familyasından, Nymphaea ve Numphar cinsinden su bitkilerine verilen genel addir.

Beyaz Nilüfer (Nymphaea alba): Göllerde, durgun sularda yetişen, rizomlu, çok yıllık otsu bir bitki. Yaprakları su üzerinde yüzücü, yuvarlak ve kalp şeklinde tabanlıdır. Çiçekler, Temmuz-Ağustos aylarında su yüzeyinde açar, büyük ve beyaz renklidir.

Sarı Nilüfer (Nuphar luteum): beyaz nilüferle birlikte yayılış gösterir. Beyaz nilüferden, çiçeklerin Sarı renkli ve bes parçalı olması ile ayırdedilir.

Kullanıldığı yerler: Daha çok havuzlarda süs bitkisi olarak yetiştirilir. Her iki türün kökleri kabız

edicidir. Beyaz nilüferin çiçekleri, yatıştırıcı ve uyuşturucudur.

Nohut

(Kichererbse / Pois chiche / Chickpea / Cicer arietinum)

Yemeklik baklagillerden bir bitki. Derin bir kazık köke sâhiptir. Toprak içinde 50-60 cm kadar derine gidebilir. Fazla yankökü vardır. Bunlar toprak yüzeyine yakın olup, böbrek şeklinde nodoziteler (yumrular) ihtivâ eder. Gövdenin toprağa yakın yaprak koltuklarından meydana gelen çiçek sapları, çiçekleri taşır. Çiçek beslidir ve beyaz, pembe, mavimsi renklerde olabilir. Kendi çiçek tozları ile döllenirler. Meyveleri siskin oval biçimindedirler. Uç tarafa doğru sivrilmiştir. Ucunda tüyler bulunur. Meyve içinde 1-3 tohum bulunabilir. Tohumlar çakıldak, kapçık adını alan torbalarda meydana gelirler. Tohumlar Şekil, büyüklük ve renk bakımından değişiklik gösterir. Beyaz, krem, sarımsı, kahverengi renklerde olabilirler.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Batı, Orta ve Güneydogu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Meyveleri bol nişastali ve azotlu maddelerce zengindir. Tâneleri bitkisel protein, demir, kalsiyum ve fosfor gibi mineralleri de ihtivâ eder. Vücudu kuvvetlendirir. Kuru ve tâze hâlde yenilebilir. Besleyici bir sebzedir. Nohuttan Ayrıca, leblebi imâlinde de faydalanılır.

Piştirerek Yediğiniz Nohut

Piştirip yediğiniz nohut soğuktan kaynaklanan bütün rahatsızlıklara iyi gelecektir. Piştirilmiş siyah nohut böbrek rahatsızlıklarında faydalı bir besindir. Piştirilen nohut kendi suyu ile mikserden geçirilip gargara yapıldığında diş ağrılarına iyi gelecektir.

Fosforlu Nohut

Nohutta bulunan fosfor, protein ve vitaminler hem beyni dinlendirir hem de sinirsel rahatsızlıklarda etkilidir.

Nohudun midede oluşan ülser rahatsızlıklarında iyileştirici rol oynadığı unutulmamalıdır.

Hiçkırık mı Tuttu Sizi

Nohut yiyin, nohudun zihin açıcı, kalp çarpıntılarını giderici özelliğinin yanı sıra hiçkırık giderici özelliği hiç de yabana atılacak gibi değildir.

Diğer Özellikleri

Romatizma ağrılarına yakısı yapılabilir. İşte size hoş bir nohut tarifi:

Humus: İki bardak kadar nohudu bir gece suda bekletin. Nohutları bol suda iyice haşlayın, suyunu süzün, kabuklarını çıkartın. Adeta soyulmuş gibi olsunlar. Haşlanmış, suyu süzülmüş ve kabukları soyulmuş nohutları mutfak robotunda bıçak ucu ile çekin. Başka bir kapta bir bardak tahin, iki limon suyu, biraz karabiber, kırmızı biber ve tuzu karıştırın. Bu karışımı ezilmiş nohutların üzerine ilave edip iyice karıştırın. Eğer fazla koyu oluyorsa biraz su ilave edin, püre kıvamında olsun. Servis tabağına alıp üzerine zeytinyağı gezdirin, süslemek için maydanoz yapraklarından yararlanın.

Okalıptüs

(Eucalyptusbaum / Heberbaum / Eucalyptus / Ökalıptüs / Sitma ağacı)

Haziran-temmuz ayları arasında, mor renkli çiçekler açan büyük ağaçlardır. Yaprak sekli bitkinin yasına göre değişir. Gençlerde sapsız, oval, açık yeşil; yaslılarda ise uzunca saplı, orak şeklinde, derimsi ve koyu yeşildir. Çiçekler morumsu kırmızı renkte olup, her bir yaprağın koltugunda birkaçı bir arada bulunur. Meyve küçük ve çok miktarda tohum taşıyan oval Şekilli bir kapsüldür. Ana Vatanı Avustralya olan bu ağaç, halk arasında sitma ve kinin ağacı olarak da tanınmaktadır.

Anadolu'ya ilk defâ, Muğla vilâyetinin Fethiye kazâsında Dalaman'da bir çiftlik kuran Mısır Hidivi Abbas Hilmi Pasa tarafından, süs ağacı olarak sokulmuştur. Diğer taraftan Mersin-Adana demiryolu ugrağındaki istasyonlarda 1886 yılında Fransızlar tarafından istasyon ağacı olarak kullanılmıştır. 1830'a doğru Avustralya'dan İtalya'ya getirilen çeşitli cins ökalıptüslerin kis olması dolayısıyla çoğunluğu kurudugundan bu ağacın yumuşak iklimde yaşamadığı kanaatine varıldı. 1852'de Cezayir'de tekrar denendi. Daha sonra da Kuzey Afrika ve Güney Avrupa'da denenerek Sıcak mintikalarda yetiseceği anlaşılmıştır. 1893'te, Osmanlı Devleti

idâresinde bulunan Suriye'de M.H. Morel, Beyrut'taki mâlikânesinde çok miktarda ökaliptus yetiştirmiş ve bu mâlikânesine Lâtince olarak "Villâ Eucalypta (Ökaliptüs Köskü) adını vermiştir. Çok miktarda ökaliptus bugün Afrika, Avrupa, Asya Sıcak iklimlerinde yetistirilerek, iktisâdî, sihhî maksatlarla Dünyânın her kitasında üretilmekte ve gün geçtikçe de ragbet bulmaktadır. Ökaliptus ağaçları, çok yüksek olan kâbiliyeti, fazla miktarda toprak suyunu alıp havaya vermesi sâyesinde bataklık yerlerin kurutulmasında insanliga olan hizmetlerinin tanınmasını müteakip, Yalnız Avustralya'da olan gelisme alanı kısa bir zamanda çok genişlemiştir. Bir ökaliptus ağacının yılda ortalama 250 ton suyu alıp havaya verdiği tecrübelerle anlaşılmıştır. 1938'den beri, yurdumuzun güney bataklıklarında da yetistirilmesine büyük önem verildi ve kısa zamanda çok ümit verici neticeler alındı. Tarsus'un Karabucak bataklığının kurutulmasıyla bölgede, sitma hastalığının yayılmasında önemli rol oynayan sivrisineğin nesli kesildi.

Çeşitleri: Yüzden fazla çeşidi olmakla birlikte, tanınmış ve önemli çeşitlerinden bâzıları şunlardır:

1. Eucalyptus alpina
2. Eucalyptus amplifolia
3. Eucalyptus amgydalina
4. Eucalyptus andreaana
5. Eucalyptus calophylla
6. Eucalyptus citriodora
7. Eucalyptus coccifera
8. Eucalyptus cordata
9. Eucalyptus cornuta
10. Eucalyptus cosmophylla
11. Eucalyptus diversicolor (Collossea)
12. Eucalyptus globulus
13. Eucalyptus gomphocephala
14. Eucalyptus leucosylon
15. Eucalyptus robusta
16. Eucalyptus rostrata
17. Eucalyptus viminalis
18. Eucalyptus longifolia.

Dünyânın birçok yerinde, bilhassa Brezilya'da, Kuzey Afrika ve Güney Avrupa'da, Dogu ve Batı Asya'da bir zaman sitma saçarak insanları ölüme sürükleyen korkunç bataklıklar, bugün ökaliptus ağacının gölgesinde sağlık ve varlık kaynağı olmuştur. Ökaliptuslar, bataklığı kurutarak etrafını da tarıma elverişli hâle getirmektedir. Ökaliptus ormanları, hava tesirlerini yumusatarak büyük rüzgârlara mâni olurlar, bitkilere zararlı olan toz ve dumanları tutarlar, fırtına ve dolu zararlarını kısmen önlerler. Üç yaşından büyük olan ormanlardaki çayır ve ot miktarı da büyük ölçüde olduğundan, hayvanlarda verimi arttırmaktadır. Ayrıca arıcılıkta da büyük faydaları görülmüştür. İlk yıllarda, aralarına mısır ekilerek değerlendirilebilir. Yurdun güneyinde kurulan ökaliptus ormanlarından, büyük ölçüde yakacak temin edilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Tâze yapraklarının su buharı ile distillenmesi sûretiyle elde edilen ökaliptus, muhtelif cila, kafuru, çam sakızı ve zamk, yine bir nevi vernik olan kokulu reçine imâlinde kullanılmaktadır. Halk hekimliğinde, özellikle solunum yolu hastalıklarında tercih edilir. Öksürüğü keser, boğaz ve burun iltihaplarını giderir. İdrar yollarını temizler. Hâricen deri üzerine sürülmek sûretiyle antiseptik olarak da kullanılır. Ökaliptus yaprakları doğrudan doğruya kaynatılarak kullanıldığı gibi, yağının Tıpta da pekçok faydaları vardır. İlâç olarak veya kaynatma ile bugu, koku hâlinde de kullanılır. Yapraklar nefes darlığı, kabız, balgam söktürücü olarak, hasere sokmalarına, her nevi ateslenmeye, nezle, nevrâljî, bronşit, romatizma, şeker, üremi gibi hastalıklarda, yağ veya eksitilerek sirke, toz sabun, pudra ve macun şeklinde kullanılır. Ayrıca ökaliptus kabuklarından, kino reçinesi adı verilen ve içinde bol miktarda tanen bulunan bir madde, kuru damıtım yoluyla elde edilmektedir. Yine ökaliptus odununun kuru damıtımıyla elde edilen Diğer ürünler; 100 kilo odundan; 25-27 kilo kömür, 7 kilo asit asetik, 2 kilo alkol metilen, 3 kilo katran elde edilebilir.

Oltu otu

(Pyrethrum / Pyrèthre / Pyrethrum / Pyrethrum roseum / Chrysanthemum coccineum / Pireotu / Tanacetum coccineum)

Nisan-haziran ayları arasında pembemsi renkte çiçekler açan, 20-70 cm boylarında çok yıllık, tüylü ve otsu bir bitki. Dili çiçekler 20-30 kadar olup pembe renklidir. Kuvvetli kokuludur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzeydogu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Çiçek durumundayken toplanır, kurutulur ve toz edilir. İçerisinde uçucu yağ ve böcek öldürücü bileşikler (piretrin) bulunur. Böcek öldürücü olarak kullanılır. Pireotu ya da toz hali oltu tozu olarak da bilinir.

Öd ağacı

(Aloe / Aloès / Aloe / Aquilaria agollocha / Eagle wood / Calambac)

Kurak bölgelerde yetişen, çok yıllık, yaprakları dikenli, bal özkulu (sukulent) bitkiler. Öd ağacı, Sarı sabir olarak da bilinir. Daha çok Afrika, Suriye, Arabistan ve Güney Avrupa'da yayılış gösterir. Buna karşılık iliman bölgelerde, park ve bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir. Memleketimizin Güneybatı kesiminde de Romalılar döneminde kültürden kalmış, yabanileşmiş A. vera türü yetişmektedir. Bitkinin yaprakları birer rozet görünümünde, topraktan yayvan bir şekilde çıkarak yukarı doğru bükülürler. Çiçek durumu dik ve sık bir salkımdır. Çiçekleri sarı veya kırmızıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güneybatı Anadolu (Demre).

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yapraklarından çıkarılan usare (özsu) nin, güneşte veya isitilerek yoğunlaştırılmasıyla elde edilen bakiye, siyah parlak kütleler hâlinde kalır. Bu madde Sarı sabir adını alır. Antrasen türevleri taşır. Kalın barsaga etkili bir müshildir. Öd ağacı sivisi, pigment ve haserat ilâçları yapımında kullanılır. Sarı sabir, bali bozar. Memleketimizde süs bitkisi olarak çok yetiştirilmektedir. Ayrıca ağacın odunu ve kabuğu yakılınca hoş bir koku verir. Tütsü olarak kullanılır.

Öküzgözü

(Dagkestanesi / arnica / Arnique)

Bileşikgiller familyasından, çayır ve ormanlarda yetişen, papatyayı andıran çok yıllık bir bitkidir. Kömeçleri turuncu ve sarıdır. Çiçekleri kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Kusturucudur. Sinir sistemini çok şiddetli şekilde uyarır. Haricen Kullanıldığı takdirde romatizma ağrılarını dindirir. Yaraları iyileştirir. Fazla kullanılmamalıdır.

Ökse otu

(Weisse Mistel / Gui / Mistletoe / Burç / Çekem / Viscum / Viscum album L.)

Mart-nisan ayları arasında, dalların ucunda sarımsı-yeşil renkli çiçekler açan, 20-100 cm boylarında, Kışın yapraklarını dökmeyen, çalı tipinde, iki evcikli, yarı parazit bitkiler. Halk arasında burç, çeti, çekem, gökçe, gövelek, yalinkaya gibi isimlerle bilinir. Ökseotu, havstoryum adı verilen emeçleriyle, kendini odunlu bitkilerin dalları üzerine tespit ederek yasar. Memleketimizde çok değişik ağaçlar (çam, köknar, söğüt, kavak, armut, elma, kayısı gibi meyve ağaçları) üzerinde yetişir. Bitkinin dalları ve yaprakları karşılıklıdır. Yapraklar sarımsı yeşil renkte, sapsız ve derimsidir. Meyveleri 8-10 cm çapında, küre şeklinde toparlak ve beyaz, iç kısmı yapışkanlı olup, yaprakların veya dalların arasında sapsız olarak birkaçı birarada bulunur. Ökseotu, ardıç kuşları ile daldan dala ve ağaçtan ağaca taşınır. Bu kuşlar, meyvanın yapışkan kısmını severek yerler ve bu esnâda gagalarına yapışan kısmı temizlemek için, gagalarını dallara sürterler ve böylece tohumlarını bu kısımlara bulastırırlar. Tohumlar burada çimlenir ve gelişirler. Ayrıca kuşların diskileri vâsıtasıyla dışarı atılan tohumların dallar üzerinde tutunarak çimlenmesiyle gelişirler. Bitkinin meyveleri insanlar için zehirlidir.

Kullanıldığı yerler: Bitki rezin, saponinler, alkaloitler taşır. Meyve ve yapraklı dallar kabız, idrar arttırıcı, tansiyon düşürücü ve kusturucudur. Meyveleri ezilerek, çibanlar üzerine konulup, cerahatin dışarı çıkmasını sağlar. Romatizma ağrılarına karşı da kullanılır.

Yöresel olarak , çekem , burç , purç , gökçe , gevele , güvelek ve gövelek adlarıyla tanınır . Saçak

köklerinin yardımıyla yapraklı ağaçlarda (elma , armut , söğüt , kavak), çam ve köknar gibi yumuşak odunlu ağaçlarda asalak (parazit) olarak yaşar. Kendisini barındıran ağacın yüksek dallarının üstünde yuvarlak bir top biçiminde yetişir . Her zaman yeşil olan yaprakları deriyi andırır ve sarımsı yeşildir . Kışın kelebek kanatlarını andıran yapraklarını dökmez .

Meyveler bezelye veya nohut büyüklüğünde , parlak , beyaz renkli ve cama benzer , içi kaygan ve yapışkandır . Bu beyaz yapışkan madde insanlar için zehirlidir, ama onları iştahla yiyen kuşlara hiçbir zararı dokunmaz . Kuşlar , bitkinin yapışkan tohumunu gagalarına alıp dallara sürterek veya kursaklarında yumuşattıkları meyve çekirdeklerini dalların üstüne dışkılararak yeni bitkilerin kök salmasını sağlarlar. Ökseotu bu şekilde çoğalmayı kuşlara borçlu olduğu halde , bazı yörelerde aynı yapışkan madde kuşlar için tuzak olmaktadır . Bu yapışkan madde çubuklar üzerine sürülmekte ve küçük kuşları yakalamak için "ökse" olarak kullanılmaktadır . Bitki rezin , saponinler , organik asitler , alkaloitler , viscotoxin , acetylcholin , lectine , inosit ve müsilaj taşımaktadır . Çok eski çağlardan beri şifalı özelliği bilinir .

Eski halk hekimleri bitkiyi , epilepsiye (sara) karşı en iyi ilaç olarak bilirlerdi . İnce kıyılarak gölgede kurutulan yapraklar ve küçük saplar , yalnızca ekim başından aralık ortasına kadar ve mart-nisan aylarında toplanır . Bu zamanın dışında şifalı güce sahip değildir . Toplama konusunda bir uyarı daha : Mart ve nisan aylarında bitki daha meyve vermemiştir . Bu durumda , yapışkan meyvelerle uğraşmak gerekemeyeceği için , yaprak ve sapları mart- nisan aylarında toplamak daha kolay olur. Ökseotu, yani yapraklar ve saplar hiçbir biçimde zehirli değildir , ama meyveleri , ağız yoluyla kullanılırsa zehirlidir ! İçyağı ile karıştırılarak merhem haline getirildiğinde , donuklarda , dıştan başarıyla kullanılır. Ökseotu , salgı sistemini en iyi biçimde etkileyebildiği için , yetkin bir metabolizma etkileyici ilaç olma özelliğine de sahiptir . Aynı zamanda pankreas üzerindeki etkisi öyle büyüktür ki , ara verilmeden sürdürülen ökseotu çayı kürü sayesinde , şeker hastalığının oluşmasına yol açan dengesizlikler ortadan kalkıyor . Özellikle metabolizma hastaları , 6 ay boyunca ökseotu çayı içmeyi denemelidirler . Hormon dengesinin bozuk olduğu hallerde bitki çok başarılı olur . Bu durumlarda , günde en azından 2 bardak ökseotu çayı, sabahları ve akşamları olmak üzere içilmelidir . Atar damar sertliğinde ökseotu çok etkilidir . Kalp krizine karşı da önerilecek bir şifalı bitkidir ve önceden , aksatmadan bitki çayı içildiğinde , bu tür bir problemle hiçbir zaman karşılaşılmaz . Eğer bir kalp krizi atlatılmışsa , 6 hafta boyunca günde 3 bardak , 3 hafta boyunca günde 2 bardak ve 2 hafta boyunca günde 1 bardak ökseotu çayı içilmelidir . Ama bu kürün uygulanışı , ilk bardak kahvaltıdan önce ve sonra , ikinci bardak öğle yemeğinden önce ve sonra , olmak üzere , hep yarım bardak olarak içilmelidir . ökseotu çayı, kan durdurucu olarak da kullanılır . Soğuk olarak buruna çekildiğinde , burun kanamasını durdurur . Çay olarak içildiğinde , akciğer kanamasını ve tifo veya dizanteri sonrası karşılaşılan , bağırsak kanamalarını durdurur .Ökseotu , en etkili kalp ve kan dolaşımı ilacı olarak belirtilebilir . Bitkide , bünye düzenini normalleştiren maddeler bulunduğu için , inanılamayacak bir olay gerçekleşiyor ve yüksek tansiyon aşağı çekilirken , alçak tansiyon da yükseltiliyor . Böylece , rahatsız olan kalp rahatlıyor ve görevini rahatça yapabilecek bir ortam oluşur . Kanın kafaya basıncı , kulakların uğuldaması ve görme bozuklukları biçiminde kendini gösteren anormal kan basıncı (yüksek tansiyon) halleri de düzene girer. Yüksek tansiyonu ağır kan dolaşımı bozuklukları , halsizlik , kalp düzensizlikleri , ayrıca kalpte ritim bozukluklarında , baş dönmesinde ve çalışmaya karşı isteksizlik hallerinde ökseotu kullanılabilir. Günde 2-3 bardak bitki çayını yudumlayarak içtiğinizde , sizin kalbiniz ve kan dolaşımınız da normale dönecek ve çalışma gücünüzü tam anlamıyla kazanabileceksiniz . Ne olursa olsun , yılda bir kere 6 hafta süreli bir ökseotu çay kürü uygulanmalıdır . Kan dolaşımı ve tansiyon , bu 6 hafta içinde normale dönecektir . Bu durumun değişmemesini sağlamak için , yıl boyunca , bir bardak bitki çayı sabahları içilmelidir .

Kadınlar da ökseotu çayı içmelidirler ! Normale dönen tansiyon sayesinde , dölyatağı (rahim) ve adet görme düzensizlikleri önlenmiş olur . Özellikle aşırı olan adet kanamaları ve loğusalık kanamaları böylece kontrol altına alınmış olur . Menopoz döneminde , kalp çarpıntısı ve düzensizlikleri , duyu coşkunculukları , korku ve soluk alma zorluklarına karşı , birkaç ay boyunca bitki çayı içilmelidir . Böylece tüm bu rahatsızlıklar ve düzensizlikler sona erecek ve kişi , menopoz döneminde olduğunu duyumsamayacaktır bile . Taze bitki özsuğu , kadının kısırlığını da tedavi edebilir . Ökseotu sap ve yaprakları güzelce yıkanarak , ince kıyılır ve nemli durumdayken mikserde suyu sıkılır .Bu öz sudan 25 damla , biraz suyun içinde , kahvaltıdan yarım saat önce ve yatmadan önce alınır . Birkaç yıl önce Londra'dan verilen bir habere göre , birbirlerinden ayrı çalışan üç araştırma grubu tarafından yüksek tansiyonlarını kontrol altında tutabilmek için uzun yıllar boyunca tansiyon düşürücü ilaç kullanmış olan kadınlarda , 50 yaşından sonra göğüs kanseri

görüldüğü saptanmış . Ökseotu bu konuda bize yardımcı olabildiğine göre, böyle bir riski göze almaya ne gerek var ki ! Son zamanlarda , ökseotu , kanserden koruyucu ve kansere karşı etkili ilaçlarda kullanmaya başlandı .

Ökseotu meyvelerinin yakı sakızı ile ezilmesi sonucu elde edilen karışım ,Gaziantep , Urfa ve Van yöresinde yakı halinde romatizma ağrılarının giderilmesinde kullanılmaktadır . Ayrıca ezilmiş meyveler çıban üzerine konarak ; çıbanın açılması ve cerahatin dışarı çıkması sağlanır .

Çay hazırlamak : Ökseotu çayı yalnızca soğuk suda hazırlanır ! İnce kıyılmış yarım tatlı kaşığı bitki , orta boy bir su bardağı dolusu soğuk suda gece boyunca bekletilir , sabahleyin hafifçe ısıtılır ve süzülür . Çay gün boyuna yayılarak yemeklerden önce ve yemek aralarında yudumlanarak yavaş yavaş içilir . Eğer gün boyunca fazlaca içilmesi gerekiyorsa ,hazırlanan çay bir termosta saklanabilir .

Taze Bitki Özsuğu : Taze yapraklar ve ilk saplar yıkanır ve nemliken mikserde sıkılır .

Merhem Hazırlamak : Taze beyaz meyveler ezilerek , içyağı veya tereyağı ile iyice karıştırılır (Sadece dıştan kullanılır) .

Öksürük otu

Genellikle killi, balçıklı topraklarda kümeler halinde bulunur. Bol kokulu ve altın sarısı çiçekleri vardır.

Öksürük, Bronşit ve Bronşiyal astım

1 dolu tatlı kaşığı ince kıyılmış öksürük otunu 1 su bardağı kaynar su ile haşlayın. 10 dakika demleyip süzün. Gün içinde 2 - 3 su bardağı balla tatlandırıp için.

Ayrıca Öksürük Otu

Mide ve bağırsak mukozası tahrişlerinde, Zatülcenp ve akciğer amfizemi için de oldukça faydalıdır.

Ancak!

Öksürük otunun bir sene içerisindeki toplam kullanım süresi altı haftayı aşmamalıdır.Hamilelik döneminde ve emzirme süresince kullanılmamalıdır.

Pancar

(Mangold / Zuckerrübe / Betterave / Beet / Beta vulgaris)

Doğu Akdeniz sâhillerinde yabânî olarak yetişen, ince köklü, bir veya iki yıllık otsu bir bitki. Yaprakları etli, alt kısımlarda saplı ve büyük, üst kısımlarda ise sapsızdır.

Bu bitkiden elde edilmiş olan kültür şekilleri şunlardır:

Şekerpancari (Beta vulgaris var altissima): Kökleri büyük, etli bir yumrudur. % 12-20 oranında sakkaroz taşır. Memleketimizde kültürü yapılarak, şeker eldesinde kullanılır. (Bkz. Şeker)

Kırmızı Pancar (Beta vulgaris var. esculenta): Kökleri yuvarlak bir yumru şeklindedir. Antosiyan bakımından zengindir. Sebze olarak kullanılır.

Pazı (Beta vulgaris var. Cicla): Yaprakları büyük olan bir sebze bitkisidir. Aynı ıspanak gibidir. Sindirimi kolay ve bol vitaminli olduğundan besleyicidir.

Yem Pancari (Beta vulgaris var. rapa): Kırmızı pancara benzer. Besin değeri azdır. Daha çok hayvan yemi olarak kullanılır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Anadolu ve Trakya'da.

Kullanıldığı yerler: Halk hekimliğinde kırmızı pancar kullanılır. Karacigerin düzenli çalışmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Şeker hastalığı ve vereme karşı korur. Mide ve barsakları kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır.

Papatya

(Kamillen / Camomille / Camomille / Matricaria chamomilla)

Mayıs ve ağustos ayları arasında çiçek açan, 20-50 cm boyunda, güzel kokulu bir yıllık otsu bitki. Yol kenarı, boş alanlarda oldukça çok rastlanır. Yaprakları parçalı ve tüysüzdür. Çiçekler dalların ucunda küçük başçıklar (kapitulum) hâlinde bulunurlar. Başçıkların orta kısmında bulunan çiçekler tüp şeklinde ve sarı renkli hermafrodittir. Kenarlarda ise 15-20 tane dil şeklinde, beyaz renkli dişi çiçekler bulunur.

Kullanıldığı yerler: Çiçek durumu basları, çiçek açmadan önce toplanarak gölgede kurutulur. Bileşiminde uçucu yağlar, rezin, acı maddeler ve fenolik bileşikler bulunur. % 1'lik çay hâlinde sabahları aç karnına bir bardak içilebilir. İdrar çoğaltıcı, istah açıcı, yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkilere sâhiptir. Basur memelerinde Ağrı kesici, tedâvi edici etkiye sâhiptir. Boyar madde olarak da kullanılır.

Alman Papatyası (Anthemis nabilis): Orta Avrupa'da yetişir ve kültürü de yapılır. Disli çiçekleri beyazımsı renklidir. Memleketimizde 50 kadar Anthemis türü bulunmakta ve İzmir papatyası, yabânî papatya, beyaz papatya gibi isimlerle bilinmektedir.

Kırlarda bolca gördüğünüz papatyayı siz de mevsiminde toplayın. Önerilen yöntem haziran ayında toplanması ve nemsiz bir yerde kurutulup saklanmasıdır.

Papatya Yağı İle Tanıştınız mı?

Papatya yağı ile başınıza masaj yaparsanız baş ağrınızın geçmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca belinizde hissettiğiniz ağrılara da papatya yağı çok faydalıdır. Çocuk ve bebeklerdeki karın bölgesi ağrılarında papatya yağı ile yapılacak olan masaj etkili olacaktır. Papatya yağı romatizmal ağrılar için de kullanılır. Ağrıları dindirir. Mikropları öldürür. Sinirleri yatıştırır.

Papatya Sabunu Kullanın

Küvetinize bir avuç papatya atıp dinlenin ve sonra papatya sabunuyla banyo yaparak çıkın. Kleopatra'nın papatyadan güzellik iksiri yapmalarını istediği uzmanları onun için papatya sabununun icat ettiklerinde Kleopatra papatya sabunundan vazgeçemez olmuştur. Papatya sabununun iltihap giderici, mantar, egzama ve selülit tedavisi için çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Cilt parlaklığı için de papatya sabunu iyi bir yardımcıdır.

On Gram Papatya İle Neler Yapabilirsiniz?

On gram papatyayı takriben 1 litre suda haşlayın sabah ve akşam olmak üzere birer çay bardağı için. İşte Etkileri: Baş ağrıları, göğüs ağrıları, karın ağrıları ve omuz ağrılarını giderdiği gibi öksürüğü kesici, terletip ateş düşürücü, istah açıcı ve vücutta biriken toksinleri dışarı atıcı özellikleri de vardır.

Gargara Yapın

Yine aynı papatya terkipleriyle hazırlayacağınız papatya suyunu ağız içi iltihaplarında gargara yaparak kullanabilirsiniz.

Romatizmada

Takriben 100 gram zeytinyağının içine 20 gram papatya çiçeği koyun ve bununla romatizmalı yerlerinizi ovun. Papatya yağında olduğu gibi bu terkipli yapacağınız masaj da size iyi gelecektir.

Terleterek Toksinleri Atar

Onar gram kadar menekşe, şahtere, mürver çiçeği, ayrik kökü, kayış kıran ve labada bir litre suda kaynatılıp içildiğinde insanı terleterek vücutta biriken toksinleri atmaya yarar.

Böbrek Taşları İçin

Papatyanın suyu elde edilerek içildiğinde böbrek taşlarını eritici etkisi olduğu rivayet edilmektedir. Bu su bağırsak parazitlerini de düşürücü etkiye sahiptir.

Sinüzitte

Takriben iki bardak kaynar haldeki suyun içine 5, 6 tane kadar papatya atın ve bir örtünün altına

girerek bu suyun buharıyla buhar banyosu yapın.

Papatya Kime Yasak

Papatyanın fazla içilmesinin kusturucu etkisi vardır. Bu sebeple hamilelere yasaktır

Patates

(Solanum tuberosum)

Boyu 60-80 cm'ye varan, beyazımsı-pembemsi çiçekler açan, yumruları hâriç zehirli otsu bitkiler. Bitkinin toprak altında kalan yumruları "patates" olarak bilinir. Bu yumrular nişasta bakımından zengin olduğundan önemli bir besin maddesidir. Bitkinin toprak üstü kısımlarında zehirli alkaloitler bulunmasına karşılık yumruları zehirli değildir. Ancak çimlenmiş patateslerde de bu alkaloitler teşekkül ettiğinden zehirlenmelere sebebiyet vermektedir. Zehirlenme belirtileri sindirim sistemi bozuklukları, bol terleme ve halsizlikle kendini gösterir. Patates yumrularında bulunan nişasta taneleri yumurta veya armut şeklinde olup, 70-100 mikron büyüklüğünde tanelerden ibârettir. Patates, dis kabuk rengine göre Sarı ile kırmızı, etine göre beyaz ve Sarı olarak ayrılır. Sarı patates makbuldür. Memleketimizde Adapazarı'nın patAteşi meşhurdur. Bunun yanında Nigde, Kayseri ve Ege bölgesinde çok yetiştirilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Patateste nişastadan başka belli bir oranda protein de vardır. Nisasra % 20, protein % 2, besin değeri 95 kaloridir. Şeker hastalarına faydalıdır. Susuzluğu giderir. Mide ve onikiparmak barsağı ülserinde yararlıdır. Karaciğer sisliğini giderir. Barsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Damar sertliğinde faydalıdır. Sert bir şey yutulduğu zaman yabancı maddenin vücuda zarar vermeden çıkartılmasını sağlar. Basur memesi, yanık ve çibanların ağrılarını geçirir.

İçinde bol miktarda A, B1, B vitamini ve potasyum, azot, fosfor, kalsiyum, demir ve protein bulunan patates bünyemizin sağlam bir dostudur.

Şeker Hastalarına

Şeker hastalarının da dostu olan patates, hastanın kanını alkali hale getirerek susuzluğu keser ve dayanıklılığı artırır.

Temizlik için

Cam ve Aynalar: Cam ve aynaları patates dilimleri ile silip suyla yıkarsanız pırlıl pırlıl olacaklardır.

Halılar için: 2 patAteşi 1 litre suda uzun süre (yaklaşık bir saat) haşlayıp suyunu süzün, süpürdüğünüz halıyı bu suya batırılmış fırça ile fırçalayın. Sonuç sizi de memnun edecektir.

Ellerinizin güzelliği: Zahmetine katlanırsanız işte size tertemiz ve beyaz eller için bir formül; patates püresi yapıp içine bir miktar süt ve gül suyu ilave edin. Bu karışımı kına yakar gibi ellerinize sararak üzerine eldiven geçirin ve bir gece bu şekilde kalsın. Deneyebilirsiniz seveceksiniz.

Soğuktan çatlamalara: Soğuk sebebiyle el ve ayaklarınızda çatlamalar oluyor ve bu durumdan kurtulmak istiyorsanız denemelisiniz.

Ülser ve Patates

Mide ve on iki parmak ülserinde ve midede asit fazlalığında, inatçı ishallerde bir yemek kaşığı patates suyu aç karnına içilmelidir.

Bu suyun kokusu pek hoş değildir. Ancak şifa niyetine içeceğiniz bu suyu kolay içilir ve daha yararlı hale getirmenin yolları da yok değil. Havuç, bal veya domates suyu ile karıştırarak belki az da su katarak içebilirsiniz. Elde edeceğiniz bu su karaciğer şişliğini giderir. Ayrıca safra taşlarına da iyi geldiği bilinmektedir. Bu tedaviye belli bir süre devam edilmesi gerekir.

Ağrılar için

Kan çibani, yanık, balgam, basur ve ağrıyan yerlere biraz patates ezip zeytinyağı ile yoğurarak lapa halinde sarılmalıdır. Lapa, ağrılara oldukça iyi gelecektir.

DİKKAT!**Filizlenmiş Patates Zehirler**

Tüketeceğiniz patateslerin filizlenmiş olmamasına azami dikkat edin. Bu tür filizlenmelerde (cücüklenmelerde) solanin zehiri oluşur ve bu zehir vücudu etkiler. PatAteşin en yararlı maddeleri kabuğunun civarındaki kısımdadır. Onun için patAteşi eğer uygunsa kabuğu ile birlikte pişirip kabuğunun daha sonra soyulmasıdır ancak bunun mümkün olmadığı pişirmelerde patAteşin soyulması esnasında biraz sabır göstererek kabuğunu çok ince soyunuz.

Kumpir Yapın

Yiyebileceğiniz sayıda iri patatesleri çok iyi yıkayıp 230 derece ısınmış fırına koyun. Üzerine bir fırça yardımı ile sıvı yağ sürün ve bıçakla patAteşin üzerine artı şeklinde çizik atın. Bir saat sonra fırından çıkartıp yalnızca tere yağ, peynir ve biraz karabiber ile tuz ekleyerek enfes bir yemek elde etmiş olursunuz.

Patlıcan

(Aubergine / Aubergine / Aubergine / Eggplant / Solanum melongena)

Sebze olarak yenilen, mor renkli, uzunca silindirik veya yuvarlak bir yaz sebzesidir. Vatani tropik Hindistan'dır. Sıcak memleketlerde yetiştirilir. Orta ve kuzey Avrupa'da çok az tanınmış olmasına rağmen, memleketimizde yazın çok yaygın yenen bir sebzedir. Patlıcanın uzunca olanlarına daha çok kemer patlıcanı, yuvarlak olanına tophâne veya bostan patlıcanı adı verilir. Patlıcanın az çekirdekli veya çekirdeksiz ve eti yumuşak olanı makbuldür. Çeşitli yemekler ve turşusu yapılır. Özellikle zeytinyağlı yapılarak yenmesi tevsîye edilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Kansızlığı giderir. Karaciğer ve pankreasın düzenli çalışmasını sağlar. Kilo vermeye yardımcı olur. Böbrek yanmaları ve ağrılarını keser. Sinirleri yatıştırır. Kalp çarpıntılarını giderir. Cilt hastalıkları, şeker, mide, barsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar yememelidir.

Turşusu, reçeli ve yemeği olabilen ender yemeklerdendir.

Ne İşe Yarar

Patlıcan sahip olduğu vitamin ve minerallerle karaciğer tembelliğini giderir, pankreas bezesini çalıştırır.

Kansızlığa iyi gelir.Sinirleri teskin edip, kalp çarpıntısını giderir.Kilo verdirir.

Bu genel özelliklere sahip olan patlıcanın halk arasında yaygın olduğu şekliyle kırk çeşit yemeği yapılır. İşte size bunlardan biri:

Patlıcan Oturtma

4-5 patlıcan yeterli, 150 gram kıyma, domates, iki adet sivri biber, yağ, tuz, soğan ve karabiber. Patlıcanları pişirmeden önce çizgili olacak şekilde soyun ve tuzlu suyun içinde bir müddet bırakın. Yarım saat kadar yeterli. Tencereye iki kaşık yağ ve kıyılmış soğanı, kıymayı, tuz ve karabiberi aynı anda koyun ve biraz kavurup kavurup üzerlerine kabuklarını soymak suretiyle iki domAteşi ekleyin ve suyunu çekinceye kadar bekleyin. Bu arada siz tuzlu sudan çıkartıp kuruladığınız patlıcanları sıvı yağda kızartın ama yakmadan. Patlıcanları yayvan bir tencereye alın ve üzerine hazırladığınız kıymalı içi yayın. Onunda üzerine dilimlenmiş domates koyun. Domateslerin arasına da uzunca kestiğiniz sivri biberleri koyun. Bir su bardağına yakın sıcak suyu tencerenin kenarından yavaşça içine akıtın. Orta ısıda 20 dakika kadar pişirin.

Dikkat

İleri derecede şeker, mide ve karaciğer rahatsızlığı olanlar iyileşinceye kadar patlıcan yemesinler.

Pazı

(Gartenampfer / Patience / Patience / Rumex patientia / Labada / Kuzukulagi)

Haziran-eylül ayları arasında, yeşilimtrak renkli küçük çiçekler açan, 50 cm-1,5 m boylarında çok yıllık otsu bir bitkidir. Daha çok çayırılık yerlerde, harâbelerde, yol kenarlarında, meskûn dağlık bölgelerde yayılış gösterirler. Gövdeleri dik, silindirik kırmızımsı, kökler kalın ve sarımsı renklidir. Yaprakları büyük, saplı ve sapın tabanı oluk gibi çukurlaşmıştır. Çiçekler,

gövdenin ucunda toplanmışlardır. Çiçek organları 6 parçalıdır. Meyveleri kanatlıdır.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kökleri ve sapları kullanılır. Kökler temizlenip, kalın dilimlere bölünür ve kurutularak saklanır. Labada köklerinde nişasta, şeker, yağ ve reçine vardır. Ayrıca C vitamini ihtiva eder. Hâricen, Bazı deri hastalıklarına karşı, haslama olarak kullanılır. Çayı da istah açıcı, kuvvet verici ve müshil olarak kullanılabilir. Körpe yaprakları da yiyecek olarak kullanılır.

Bu bitkinin Anadolu'da bulunan Diğer türleri labada, kuzukulagi gibi çeşitli isimler altında bilinir ve istifade edilir.

Pekmez

Toplumumuzda halsizlikten yakınan ve zayıf kişilere pekmez içirme geleneği vardır. İyi ki de vardır. Şimdi size bu geleneğin arka planını sunalım.

Neyle, Nasıl Yapılır?

Pekmez, ülkemizde daha çok üzümünden yapılmakla beraber az da olsa dut, erik, elma, armut ve keçiboynuzundan da yapılır. Pekmez, meyvelerin şıralarının kaynatılarak koyulaştırılması ile elde edilir. Sonbaharda bağlardan toplanan meyveler ezilerek sırası çıkartılır. Şıranın asitliği kalsiyum karbonattan yana zengin "pekmez toprağı" ile giderilir. Buna kestirme denilir. Kestirilen şıra kaynatılmak suretiyle suyunun bir kısmı buharlaştırılır. Kaynama esnasında şekerin bir kısmı yandığı için rengi koyulaşıp tadı değişir. Tokat Zile'de ise kaynamış pekmeze yoğurt tuzu, yumurta akı ve nişasta katılarak farklı bir tat pekmez elde edilir ki bu bizim "Zile Pekmezi" diye tanıdığımız pekmezdır.

Pekmezde Bulunanlar

Sıvı pekmezin 100 gramında yaklaşık 25 -35 gram su, 60 -70 gram monosakkaritler olarak bilinen basit şekerler, 2.5 -3.5 gram kadar da mineral bulunur. Pekmezdeki basit şekerler sindirim gerekmeden doğrudan kana katıldıkları için enerji sağlarlar. Pekmezin 100 gramı yaklaşık 300 kalorilik enerji verir.

Pekmezde bulunan en önemli mineraller demir, kalsiyum ve potasyumdur.

Gerçekten Pekmez Kan Yapar mı?

Demirin yetersiz alınması veya alınan demirin kanda yeterince emilememesi durumunda kansızlık olur. Bu sebeple pekmezin kan yapıcı olarak görülmesi son derece isabetlidir ve bu milletin sağlık alanındaki ferasetidir. Pekmez kemiklerin gelişimi ve sağlığı için gerekli olan kalsiyum yönünden de zengindir. Pekmezde çok bulunan bir başka mineral de potasyumdur. Potasyum, vücudun su dengesinin sağlanması ve tansiyonun düzenlenmesi için çok gereklidir.

Tahin - Pekmez; Kahvaltıda Mutlaka

Pekmezin tahinle karıştırılmasıyla enerji değeri yüksek olduğu kadar protein de içeren, kan yapıcı ve kemik gelişimini doğrudan destekleyici nitelik taşıyan bir besin elde edilebilir. Bu besin, yani tahin - pekmez özellikle çocuklar, gençler, hamile hanımlar, emzikli hanımlar, ağır işlerde çalışanlar tarafından mutlaka kahvaltılarında tüketilmelidir. Ayrıca pekmezin cevizle karıştırılmasıyla elde edilen sucuk, pestil, köfte gibi ürünler de benzer niteliktedir.

Pekmez ve ceviz kullanılarak helvalar, şekerden yapılan helvalardan daha besleyicidir. Pekmez, ishal vakalarında kaynamış su ve biraz tuz ilave edilerek şerbet yapıp içilirse bünyenin su kaybını telafi eder.

DİKKAT!

Pekmezde bulunan şekerler sindirim organlarından hızla kana geçtiğinden, şeker hastaları için uygun değildir. Ayrıca şeker hastalığına meyilli kişilerin çok miktarda pekmez şurubu içmesi problem oluşturabilir.

Ayrıca , sıvı pekmezi asla plastik kaplarda değil mutlaka cam kaplarda saklamalısınız.

Pelin

(Wermut / Absinthe / Wormwood / Artemisia absinthium)

Temmuz-ağustos ayları arasında Sarı renkli çiçekler açan, 40-100 cm boylarında, az çok tüylü,

kokulu, çok yıllık otsu bir bitkidir. Daha çok kayalık ve kurak yerlerde yetişir. Yaprakları parçalı, grimsi beyaz renklidir. Başçıklar küçük, küre şeklinde olup salkım hâlinde toplanmışlardır. Başçıkların kenarlarında dil şeklinde Dişi çiçekler, ortada ise tüp şeklinde hermafrodit çiçekler bulunur.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzey, İç ve Güney Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Çiçekli dalları çiçeklerin açılması esnâsında toplanarak gölgede kurutulur. Uçucu yağ ve acı maddeler taşır. İstah açıcı, kuvvet verici, idrar arttırıcı, ateş düşürücü ve kurt düşürücü etkileri vardır. Yüksek dozlarda zehirlenmeler yapar. Toz olarak günde (% 1-3'lük) 2-3 bardak içilebilir.

Keskin kokulu ve acı bir tadı olan bitkidir pelin. Evlerinizde ilaç olarak kullanabileceğiniz otlardan biridir. İşte size bir pelin tarifi; 20 gram pelini bir litre suda kaynatın. Bakın bu şurup hangi problemlere iyi geliyor: Pelin şurubu sinir yatıştırıcıdır, iştah açar, şeker hastalarına şekeri düşürerek fayda verir, hayız söktürücüdür, ateş düşürücüdür.

Dikkat!

Ancak pelinin on beş günden fazla kullanımı zararlıdır. İhtiyaç halinde kullanılmalıdır.

Pırasa

(Porree / Poireau / Leek / Allium porrum)

Kök ve gövdesi toprak altında bulunan, sarmisaga benzeyen bir kis sebzesidir. Yaprakları şerit şeklinde ve uzun olup, toprak üstünde gelişir. Çiçekler bir sapın tepesinde bulunur. Bitkinin sebze olarak kullanılan kısmı, gövdesi ve boru şeklindeki yapraklarıdır. Pırasanın bilinen ve kullanılan birkaç çeşidi vardır. Yöreye göre de isim alırlar. En iyi pırasa olarak uzun ve beyaz yapraklı olan Kamis pırasası, İstanbul'da Kartal pırasası adıyla bilinir. Bursa havalisinde de Inegöl pırasası olarak tanınır. Her yerde yaygın olarak yetişen kara pırasanın boyu daha kısa ve yaprakları yeşildir.

Kullanıldığı yerler: Sebze olarak yemeği yapılır. Besin değeri soğana göre azdır. Surubu göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Üremi ve idrar tutuklugunda faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. Pırasa suyu, yüzdek isivilce ve lekelerle faydalıdır. Ari sokmasında da kullanılır.

Kış sebzelerinin zambakgiller familyasından olan uzun boylu bu üyesi bileşiminde protein, karbonhidrat, potasyum, magnezyum, B1, B3, C vitaminleri, enzimler, selüloz, albüminli maddeler bulundurur.

Çiğ Pırasa

Çiğ pırasa yenildiğinde yemek borusunda oluşan iltihaplar iyileşip hazmı da kolaylaştırır. Pırasa suyunu sivilcelere tampon yaparsanız sivilcelerinizi geçirecektir.

Hemen size Balkan mutfağından pratik bir pırasa tarifi verelim: Pırasaları çok ince kıyın, sirke, zeytinyağı, sumak, tuz ve limonla harmanlayıp üzerine zeytin ekleyerek servis yapın.

İlaç Olarak Pırasa

Pırasa idrar söktürür, idrar yollarını temizler, böbrek taşlarının ve kumların düşmesine yardımcı olur.

Kolesterol İhtiva Etmez

Pırasa aynı zamanda kolesterol ihtiva etmeyen bir besindir. Mide rahatsızlıklarında ve hemoroitte de kullanılır. Bunun için yatmadan önce içmek için hazırlayacağınız bir bardak pırasa suyu iyi gelecektir.

Pirinç

Sofralarımızın bu beyaz misafiri, doyurucu bir besin olmasının yanı sıra başka özelliklere de

sahiptir. İşte bu özelliklerden bazıları;

Hiç kaynattığınız pirincin suyu ile cildinize kompres yapmayı denediniz mi? Deneyin. Pirinç suyu iyi bir cilt temizleyicidir.

Pirincin tansiyonu düşürücü etkisi vardır.

İshal vakalarında birlikte kaynatılan havuç ve pirinç az tuz eklenerek hastaya yedirilirse şifa verir. Böbrek rahatsızlıklarında pirinç yemek bünyedeki idrar miktarını düşürür.

Bir Hatırlatma Bir Tarif

Çok kavurarak yaptığınız pirinç yemeklerinde pirinç vitamin değerini kaybeder unutmayın.

Pilav, pirinç çorbası, sütlaç çok yaptığımız pirinç yemeklerindendir. Peki pirinç salatasına ne dersiniz? İşte size pratik ve leziz bir tarif;

1 su bardağı pirinci az suda haşlayın (suyu süzülüp ziyan edilmeye). Haşladığınız pirinçleri çukur bir salata tabağına alın, içine çok ince kıyılmış taze maydanoz, dereotu, biraz sumak, karabiber ve çok iyi didiklenmiş ton balığı koyun (balık az olsun). Üzerine biraz sumak ekşisi, 1 çay kaşığı nar ekşisi, tuz ve zeytinyağı ekleyip karıştırın. Bu salata aynı zamanda karın doyurucu öğün yerine de geçebilir.

Portakal

(Apfelsine / Orange / Apfelsinenbaum / Orangenbaum / Orangem)

Turunçgillerden bir meyve. Akdeniz çevresinde ve sıcaklık ortalaması 23° ilâ -3°C arasında olan yerlerde yetişen ağaçlardır. Bu ağaçların meyveleri portakal adını alır. Portakal meyveleri tam yuvarlak veya yumurta şeklindedir. Kabukları sarımsı turuncu renkte, hoş kokulu ve suyu mayhoş tatlıdır. Portakal ağacı genellikle 2-3 m boyundadır. Verdigi meyve de 500-600 civarındadır. Yaprakları sert ve düz kenarlıdır. Kökleri derine iner. Portakal çiçekleri beyaz, bes çanak ve taç yapraklı olup hoş kokuludur. Meyvelerin kabuğunun hemen altında beyazımsı ve acımsı lezzette albedo kısmı bulunur. Meyveleri sarımsı-kırmızı renkli çok gözlü ve gözleri etli tüylerle doludur. Meyve kabuğu derimsi olup çok sayıda salgı cepleri taşırlar.

Portakalın çekirdekli ve çekirdeksiz çeşitleri vardır. Çekirdeksiz cins olan Finike, Mersin ve Hatay'da yetişen "yafa portakalı" kalın kabuklu ve uzunca meyvelidir. Kabuklarından reçel yapılır. Dörtüyl portakalı ise çekirdekli. İnce kabuklu ve suludur. Washington meshur olup çekirdeksizdir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güney Anadolu ve Dogu Karadeniz (Rize çevresi).

Kullanıldığı yerler: Kabuklarından portakal esansı elde edilir. Bundan dolayı kabuk, çiçek ve yapraklarından parfümeride koku ve lezzet vermekte kullanılan uçucu yağlar elde edilir. Organik asitler, şekerler ve C vitamini yönünden zengindir. Ayrıca ilaçların terkebine de girerler. Portakal çiçeklerinin kaynatılmasından elde edilen su, spazm giderir. Portakal kabuklarından yapılan şurup ise mide hastalıklarında kullanılır. Soğukalgınlığı, grip ve nezlede faydalıdır. Ateşi düşürür. Şeker hastalarına faydalıdır. Cildi güzelleştirir.

P Vitamini = Portakal

Nadır gıdalarda bulunan P vitamini sayesinde portakal vücudumuzdaki damarların yumuşak kalmasını sağlar. Damar sertliği ve kireçlenmeyi önler; varislerin iyileşmesinde de oldukça önemli yarar sağlar.

Karaciğerimizin Dostu

Portakal karaciğeri en vücut için en uygun düzeyde çalıştırır ve safra ifrazatını artırır.

Portakal Kabuğu Reçeli Yapın

Portakal kabuğu reçeli çok etkili bir şifa kaynağıdır. Portakal kabuğunda bulunan kendisine özgü esans karaciğerle birlikte mide ve bağırsakları da çalıştırır. Gazı önler, bağırsaktaki kokuşmayı ve vücudun zehirlenmesini engeller. Ayrıca kabızlık çekenler sabahları birer kaşık portakal kabuğu reçelini düzenli olarak yemelidirler, bu onlara şifa olacaktır.

Bir portakal kabuğu reçeli tarifi :

10 adet yafa portakal
5 su bardağı şeker
2 su bardağı su
1 çay kaşı kadar limon tuzu veya 1 çorba kaşığı limon suyu..

Portakalları yıkadıktan sonra üzerlerini hafiften kazıyın. Bıçakla portakalın kabuğunu dört parça şeklinde soyun. Uzunlamasına sıkıca rulo yapın ve yorgan iğnesi yardımı ile ipe dizin. Bu kabukları içinde bol su olan tencereye koyup yumuşayınca kadar pişirin. Kabukları sudan çıkarttıktan sonra üç gün boyunca her gün suyunu değiştirerek acılığını giderin. Aynı bir kapta su ve şekeri kaynatarak uygun kıvamda bir şerbet yapın. Hazırlanmış kabukları ipinden çıkarıp suya atın. Reçel kıvama gelince üzerine limon tuzunu eritip veya limonun suyunu dökün. İki taşım kaynatıp kaldırın. Soğuduktan sonra kavanozlara alın.

Sporculara Portakal

Portakal, vitaminleri ve kolayca kana karışan şekeri sayesinde sporculara enerji sağlar. Bununla birlikte portakalın içinde bulunan asitler ve mineraller hastalar için özellikle şeker hastaları için tam bir besin ve ilaç görevi görürler.

Portakal Rejimi

Ölçüyü ihtiyaca göre artırarak şu yöntemi uygulayabilirsiniz:
Yarım litre suya bir portakal ve üç limon kabuklarıyla beraber ince ince doğrayın. 10 dakika kaynatın. Bir yemek kaşığı bal ilave edin. Biraz daha kaynattıktan sonra soğumaya bırakın ve günde üç bardak kadar için

Portakal Kabuğu Yalnız Reçel Mi?

Hayır. Portakal kabuklarını kurutun ve mutfak robotunda çekin. Pasta ve sütlü tatlılarınız için lezzetli bir yardımcı edinmiş olacaksınız.
Mutfakta kısa süre yakacağınız portakal kabuğu mutfağa sinmiş kötü kokuları giderecektir. Eldiven, çanta, ayakkabı gibi deri eşyalarınızı önce portakal kabukları ile ovun. Sonra kuru bir bezle silerseniz, ilk günkü gibi parlayacaklardır.

Muhallebi Tabağı

Misafirleriniz için, kendiniz için.. Kişi başına bir portakal hesabı yaparak muhallebi tabağı yapın. Çok kolay.

Portakalların baş kısmını domates dolması yaparken çıkardığınız gibi kesip çıkartın. İçini boşaltın. Çıkan içi, vitaminleri ölmeden ya siz yiyin ya da evdekilere ikram edin. Yaptığınız muhallebileri içini boşalttığınız bu portakal kabuklarının içine doldurun. İşte size muhallebi kabı. Ayrıca ince bir şekilde kestiğiniz portakal kabuklarıyla bu kapları sepet haline de getirebilirsiniz, istediğiniz biçimde süsleyebilirsiniz.

Fazla İlaç Kullananlar

Fazla ilaç kullanıp organlar yorulduğunda portakal iyi bir destek besinidir. Kanın pıslanmasında, zehirlenmesinde, cildin sivilcilerle kaplanması halinde yapacağınız portakal kürü kanınızın zararlı maddelerden temizlenmesini sağlayacaktır. Bunun için sabahları iki portakal yemeli ve öğleye kadar başka hiç bir şey yememelisiniz. Daha sonraki öğünlere kendiniz istediğiniz besinlerle (şarküteri ve katkı maddeli besinler hariç) ayarlayabilirsiniz. Bir haftalık bu portakal kürü vücudunuzdan toksinlerin atılması için yeterli olacaktır.

Kırkıncıdan Sonra

İnsanlar yirmi yaşına kadar ve kırk yaşından sonra mide salgıları kafi gelmemeye ve hazım güçlüğü çekmeye başlarlar. İşte bu durumda yemeklerden sonra yenilecek bir portakal hem midayı düzenler ve hazmı kolaylaştırır, hem de sahip olduğu asitli maddelerle ağızdaki mikropları öldürür.

Kanımız Koyulaştığında

Portakal yemeliyiz, çünkü kan koyulaştığında içinde pıhtıcılar oluşur. Bu pıhtılar kalp krizi, egzama, saç dökülmesi, el ve ayaklarda uyuşma, baş dönmesi gibi rahatsızlıklara sebebiyet verir.

İşte portakal kanın durulmasını sağlayarak bu pıhtılaşmanın önüne geçer.

Pipetle de Olsa Hastalara Mutlaka Portakal Suyu Verin

Hastalıkları sebebiyle bir şey yemeyen hastalar, ateşli hastalıklara maruz kalanlar, nekahet dönemini çabuk atlatmak isteyenler mutlaka taze sıkılmış portakal suyu içmelidirler. Bu su komple bir gıda vazifesi görür ve hastanın çabuk iyileşmesini sağlar.

Sakin unutmayın; portakal suyunun içine asla tatlandırıcı bir şey katmayın.

Tansiyon Problemi ve Portakal

Tansiyon problemi olanların günde bir adet olmak üzere düzenli bir şekilde mutlaka portakal yemeleri gerekir.

Portakal Yağı

Portakal yağı ağrıların giderilmesinde oldukça yararlıdır. İlacınızı kendiniz yapmak isterseniz işte size basit bir portakal yağı tarifi:

Portakalın kabuklarını iyice yıkayın. Fazla parçalamadan dilimlere ayırın ve tamamını susam yağının içine katın. İki hafta kadar güneşin altında bekletin. Elde ettiğiniz bu yağ haricen kullanabileceğiniz bir ağrı kesici vazifesi görecektir. Bunun için yağı ağrıyan yerlerinize masaj yapar gibi yedirerek sürün.

Sandığa da Portakal

Portakal da lavanta gibi sandıklara konulur. Kabukları kurutup sandıklara, çamaşır dolaplarına koyun. Bu, haşaratın çamaşırlarınıza zarar vermesini engeller. En iyi olanı ise hem lavanta hem de portakal kabuğunu birlikte koymaktır.

Bol C Vitamini

Kış aylarında insana musallat olan grip, nezle, soğuk algınlığı gibi hastalıklarda portakal yemek vücudunuzun korunma gücünü artırır.

Bu gibi durumların başınıza gelmesini beklemeden,siz portakal suyu içmeye başlayın.

Ayrıca Portakalın;

Spazm çözücü,Kolesterolü düşürücü,Sinirden kaynaklanan öksürükleri giderici,Parazit düşürücü etkisi olduğunu da unutmayın.

Bunlara Dikkat Edin

Mide hastalıklarından şikayetçi olanlar tatlı portakalları tercih etmeli ve portakal yemek hususunda aşırıya kaçmamalıdır

Ratanaya

(Krameria triandra)

Baklagiller familyasından, Amerika'da yetişen ve birçok türü olan bir bitkidir. Kökü (Radix ratanhiae) toz haline getirilip kullanılır. Çiçekleri kırmızı, yaprakları uzun, ince ve uçları dilimlidir.

Kullanıldığı yerler: Surubu ishali keser, barsak iltihaplarını giderir. Basur memelerine karşı pomad olarak kullanılır. Dissularının bileşimine de girer.

Ravend

(Rhabarber/ Rhubarbe / Rhubarb / Ravendiyye / Isgin / Rheum ribes)

Mayıs-haziran aylarında çiçek açan, 100-150 cm boyunda, çok yıllık, otsu bir dag bitkisi. Yapraklar bitkinin taban kısmında toplanmışlardır. Yaprak, kalp veya böbrek şeklinde, 30-60 mm ebadında, kenarları dişli, damarlar alt yüzden dışarı doğru çıkıktır. Çiçekleri geniş bir bileşik salkım durumunda toplanmıştır. Çanak yaprakları 6 parçalıdır. Meyveleri 10-15 mm uzunlugunda, kırmızımtrak renkli ve kanatlıdır. Toprak altında etli bir rizomu bulunmaktadır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Orta ve Dogu Anadolu ile Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Tâze sürgün ve yaprakları sebze olarak yenir. Kökleri kabız edici özelliktedir.

Mide ve barsak gazlarını giderir.

Rezene

(Gemeiner / Fenchel / Fenouil / Fennel / Rازیane / Tatlı anason / Foeniculum vulgare / Fenouil vulgarie)

Haziran-ağustos ayları arasında Sarı renkli çiçekler açan bir buçuk-iki metre boylarında iki yıllık kokulu otsu bitkiler. Yaprakları saplı ve tüysüzdür. Bitkinin gövdeleri dik, içleri bos silindir şeklinde ve tüysüzdür. Çiçekler uzun saplı ve bileşik semsiye durumundadırlar. Meyveleri silindir şeklinde tüysüz ve yeşilimsi esmer renktedir. Tohumları protein ve yağ bakımından zengin bir besin dokuya sahiptir. Birçok çeşidi vardır. Daha çok kayalık ve kurak yerlerde yetişir. Rازیane ismiyle de bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Ege ve Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısımları meyve, kök ve yapraklardır. Rezene meyveleri müsilaj, şeker, nişasta, tanen, sâbit ve uçucu yağlar taşır. Midedeki gazı giderici, süt çoğaltıcı ve yatıştırıcı (müsekkin) olarak çay veya toz hâlinde kullanılır. Yaprakları yara iyi edici, kök ise idrar arttırıcıdır. Boğmaca, dalak hastalıkları ve idrar zorluğunda faydalıdır. Kan çibani ve göz zafiyetlerinde de kullanılır.

Rezene meyvelerinin gaz söktürücü, süt çoğaltıcı ve yatıştırıcı etkisi vardır. Ayrıca rezene yapraklarının yara iyileştirici özelliği vardır. Her türlü bağırsak parazitlerine karşı çok etkilidir. Öksürük, boğmaca, astım krizlerini yatıştırır. Boğaz ağrıları ve sair hastalıkları için gargara olarak kullanılır. Karın ağrısı için lapası kullanılır Güçlendirici, iştah açıcı, uyarıcı ve rahatlık verici etkisi vardır. Yorgun ve cansız ciltlere rezene tohumuyla hazırlanan buhar banyosu önerilir.

Demleyerek

Tonik ve rahatlık verici, sindirimi kolaylaştırıcı, bağırsak rahatsızlıklarını giderici olarak iki tutam rezene, iki yaprak nane ve bir tutam anason birlikte demlenip günde üç bardak içilmelidir.

Öksürüğe Karşı

Yalnızca bir silme çay kaşığı rezene tohumu ve kırılmış rezene yaprağı bir litre su ile demlenir. Balla tatlandırılarak günde üç kez içilmelidir.

Lapa Olarak Göğüslerden yetersiz süt gelmesi ya da hiç süt gelmemesi durumunda ve ayrıca tendeki çürük ve morartılar için rezene yapraklarından lapa yapıp tatbik edilmelidir.

Kaynatma

İdrar söktürücü olarak bitkinin bütününden alınan iki tutam, bir litre suyun içine atılarak kaynatılır. Günde iki üç bardak içilir.

Özellikle Böbrek Rahatsızlıklarında

Uygun oranlarda kaynatılarak elde edilen rezene çayı özellikle böbrek rahatsızlıklarında kullanılır. Ayrıca bu çay, sindirimde büyük kolaylık sağlar.

Karışık Demlemek Ne İşe Yarar

İç darlığı ve sıkıntılardan ileri gelen aşırı şişmanlıklara karşı; iki tutam rezene, iki tutam mercanköşk ve iki tutam nane bir litre suda demlenir. Uyumadan önce bir fincan içilir.

Buhar Banyosu

Bir, iki tatlı kaşığı rezene havanda hafifçe ezin ve bir bardak kaynar suda haşlayın. Haşlamanın hemen ardından başınızı büyük bir örtü ile örterek buharın gözleri etkilemesini bekleyin. Ancak dikkat edilmesi gereken bir husus vardır ki bunu da asla ihmal etmeyin: Bu uygulamayı yaptıktan sonra en az bir saat kadar açık havaya çıkmamalısınız. Bu buhar banyosu yorgun, iltihaplı ve iyi görmeyen gözler için uygulanmalıdır.

Diğer Etkileri

Rezene tohumlarının kaynatılıp içilmesi yorgunluk ve halsizlik için çok iyi gelir. Demlenerek içilen rezene tıkalı olan karaciğer damarlarını açmaktadır.

Anne sütünü artırıcı etkisinden, emziren anneler hem lapasını yaparak, hem de çayını içerek faydalanmalıdır.

Gargara olarak ve karın ağrılarına karşı dıştan kullanılmak üzere büyük bir avuç rezene kökü, yaprakları ve taneleri bir litre suda kaynatılarak kullanılır.

Roka

(Raukenkohl / Roquette / Rocket / Eruca sativa)

Bir veya iki yıllık otsu bitkiler. Yapraklar toplu, disli kenarlı ve tüylüdür. Çiçekler Sarımsak veya beyazimsak olup, üzerleri morumsu damarlıdır. Sebze olarak bahçelerde yetiştirilir. Sert kokulu ve baharatlı bir bitkidir. Kök ve tohumdan üretilir. Bol sulak yerlerde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yaprakları yakıcı, lezzetli bir uçucu yağ ihtivâ eder ve C vitamini taşır. C vitamini miktarı oldukça yüksek olup, 100 gram taze yaprakta takriben 150 mg kadar bulunur. Roka yaprakları daha çok sonbahar ve kış aylarında salata olarak kullanılır. İstah açıcı, uyarıcı, kuvvet verici ve öksürük kesici özelliği vardır. Tohumları da aynı etkileri gösterir. Afrodizyak (Cinsel gücü artırıcı) özeliği vardır.

Turpun akrabası olan bu baharlı bitki ile de dost olmalısınız. Neden mi? Karaciğeriniz için. Öncelikle roka karaciğer dostudur. Kansızlığa karşı oldukça etkili bir gıdadır. Karaciğer ve dalak tıkanıklığını ve şişkinliğini giderir.

İştahsızlara Roka

İştahı olmayanlar zaten bir şey yemezler ki demeyin, rokanın iştah açıcı etkisinden mutlaka yararlanın.

Ateş Düşürücüdür

10 gram roka tohumunu yaklaşık bir litre suda haşlayıp ara, ara için. Bu hem ateş düşürür, hem de vücutta biriken fazla ve zararlı suların atılmasında etkilidir.

Böbreklerimiz İçin Roka

Roka böbreklerimizi de çok çalıştırıp kum ve taşların dökülmesin de fayda verir. Eklem iltihaplarında da iyileşmeye yardımcı etkisi vardır.

Ayrıca Roka ; hazmı kolaylaştırır. İyi bir afrodizyaktır. Cilt rahatsızlıklarında etkilidir.

Değişik Bir Roka Salatası

Bir demet rokayı iyice temizleyip ellerinizle küçük parçalara ayırarak salata kesesine koyun. Diğer tarafta bir portakalın suyunu sıkarak içine bir çay kaşığı nar ekşisi, bir çay kaşığı sumak ekşisi, bir iki damla zeytinyağı, tuz ve karabiber katıp iyice çırpın, ellerinizle kopardığınız rokaların üzerine döküp karıştırın. Tabağın üzerini incecik şerit halinde kesilmiş portakal kabuklarıyla süsleyin.

Safran

(Safran-Krokus / Saffron / Crocus sativus / zeferan)

Doğunun gizemli kızı zeferan, soğan şeklinde yetişir. Uzun ve mor yapraklıdır. Eylül-ekim ayları arasında, mor renkli ve hoş kokulu çiçekler açan 15-30 cm boylarında, soğanlı, otsu bir bitki. Etli ve yuvarlak 2-3 cm çapında bir soğanı vardır. Üretimi de bu soğanlarla yapılır. Yapraklar uzun, dar ve ortası beyaz çiçeklidir. Yapraklar çiçeklerden sonra meydana gelir. Çiçekler 6 parçalı, erkek organları 3 tane, Dişi organın kapsül kısmı olan stigmaları turuncu renklidir. Safran, Hititler döneminden beri Anadolu'da bilinmekte ve ilâç olarak kullanılmaktadır. Grekler döneminde de Batı Anadolu'da oldukça ticâreti yapılmıştır. Osmanlılar döneminde de önemini koruyan bir ihraç ürünü olmuştur. Daha önceleri Urfa, Mardin, Kastamonu, Ankara, İstanbul'da kültürü yapılmaktaydı. Fakat bugün sadece Kastamonu'nun birkaç köyünde üretimi yapılabilmektedir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kastamonu-Safranbolu'da yer yer yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Kırmızı renkli boya maddeleri, şekerler, uçucu ve sâbit yağlar ihtivâ eder. Sinir sistemini uyarıcı, istah açıcı, âdet söktürücü, koku ve renk verici olarak kullanılır. Toz hâlinde

istah açıcı ve mîdevî olarak kullanılabilir. Fazla miktarda kullanılmamalıdır.

Tonik

Safran mükemmel bir cilt güzelleştiricidir. Bir litre su için 6 - 7 gram safran yeterlidir. Bu kadar safran kaynamış suda bekletilerek bununla cilt silinirse sonuç memnuniyet verici olacaktır.

Kalbiniz için

En fazla 6 - 7 gram safran dört su bardağı su ile kaynatılıp içilirse hem kalbi ferahlatır hem de ciğer, dalak ve kalpte oluşan tıkanıklıkları açar.

Zeferanlı Pilav

Zeferanı çok az olmak üzere çorba ve pilavlarınızda kullanabilirsiniz. Doğunun en güzel yemeklerinden biri de zeferanlı pilavdır. Siz de bu nadide lezzetle tanışmalısınız.

Zeferan Merhemi

Zeferanla yumurta sarısını karıştırıp bir merhem yapacaksınız ve bu merhemi çibanların üzerine koyup çibanların olgunlaşıp iyileşmesini sağlayacaksınız.

Dikkat

Hamileler kesinlikle kullanmamalıdır.

Sakız ağacı

(Mastixpistazie / Lentisque / Mastic tree / Pistacia lentiscus)

Nisan-Mayıs ayları arasında, yeşilimsi renkte çiçekler açan 1-3 m yüksekliğinde, sık dallı, çalı görünüşünde ve Kışın yapraklarını dökmeyen ağaçlar. Mezdeki sakizi olarak da bilinir. Gövdeleri dik ve silindirik biçiminde olup, sağlamdır. Kabukları esmer renkli ve reçine kanalları ihtiva eder. Meyveleri ufak, yuvarlak ve kırmızımsı siyah renklidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Batı ve Güney Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin dal ve gövdesinden, mastix adı verilen sakiz elde edilir. Ağacın gövdelerine yapılan yaralamalardan bir usare akar. Toplanan bu usare 2-4 haftada katılaşır. Soluk Sarı renkli, kolaylıkla kırılabilen parça ve damlalar hâlinindedir. Özel bir kokusu ve tadı vardır. Eter ve etonolde çözünür. Sakiz içinde uçucu yağ, mastisik asit, mastisin ve acı maddeler bulunmaktadır. Eskiden balgam söktürücü olarak kullanılmıştır. Dis etlerini kuvvetlendirmek ve ağız kokusunu gidermek için kullanılır.

Salatalık

İçinde birçok A, B, C vitamini, ayrıca değerli mineralleri de barındıran salatalık sulu ve serin yapısı ile her zaman bir serinlik vesilesidir.

Kırıksıklıklar

Yüz ve boyunda oluşan kırıksıklıklara incecik salatalık dilimi koyup on dakika kadar bekletin ve ılık su ile yıkayın. Gözle görülür bir düzelme oluncaya kadar bu küre devam edin.

Lekelere

Elde ve yüzde oluşan lekelere, mutfak robotuyla sıktığınız salatalığın suyunu ve pişmemiş sütü karıştırıp sürdüğünüzde lekelerin zamanla yok olduğunu göreceksiniz.

Sigarayı Bırakmak İsteyenler

Salatalık yemeye devam ederseniz sinirleriniz yatışır. Belki zor ve garip gelecektir ama sigarayı bırakmak isteyenler yanlarında günlük tükettikleri sigara kadar küçük salatalık taşırlar ve sigara içmek isteği ortaya çıktığında sigara içeceklerine salatalık yerlerse sigarayı bırakmakta çok iyi bir yöntem takip ediyor olacaklardır. Salatalığı katkısız olarak yerseniz (sigara içme isteğiniz geldiğinde) sigara içme alışkanlığınızda sağlığınız lehine önemli değişiklikler olduğunu göreceksiniz.

Şeker Rahatsızlığında Salatalık

Salatalık bünyesinde bulundurduğu doğal inüsilinle şeker hastalarının kanındaki şekeri düşürür. Susuzluğu giderir ve serinlik verir.

Salatalık Ye Dinç Kal

Salatalık düzenli olarak yenildiğinde vücudumuzdaki yorgunluk emarelerini giderir, kuvvet verir. Böbrekleri de çalıştırarak bol idrar söktürür. İdrarla beraber vücudumuzda bulunan üre asiti, ürat tuzlarını eritip dışarı atar. Romatizmalarda da ürat tuzu toplanmasını önlemede önemli rol oynar.

Kükürtçü

Salatalıkta bulunan kükürt kanımızı temizleyip ter bezlerini çalıştırır. Verdiği bol vitamin ve minerallerle cildin hem içten hem dıştan besleyiciliğini yaparak, görünümünün taze ve canlı olmasını sağlar.

Bunlara Dikkat Edin

Midesi hassas olanlar, bağırsak problemi ve safrası fazla olanlar salatalığı az veya haşlayarak ya da suyunu sıkarak kullanmalıdırlar.

Sarımsak

Yalnızca yoğurtla mı?

Elbette ki hayır. Günümüzde Avrupada yapılan istatistik çalışmalarda sarımsağın bol tüketildiği bölgelerde kanserin daha az tahribat yaptığını bilmemiz, onunla olan ilişkimizi yoğurtla sınırlamamız gerektiğini ortaya çıkarmaya yetiyor.

Doğal Antibiyotiğiniz

Ateş düşürücü özelliği olan sarımsağın antibiyotik özelliği de olduğunu artık herkes öğrenmeye başladı. Güç verici, solucan düşürücü özelliklerinin yanında, bağırsakları yumuşatıp mikropları, bakterileri öldürücü özelliğinin olması onu bizim için vazgeçilmez kılıyor.

Yaşlanmanız Gecikiyor

Sarımsağın yaşlı insanlarda ve kuvvetten düşmüş hastalarda çok faydalı olduğunu biliyoruz. Aynı zamanda o, damar sertliği ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara da çok iyi gelen, vücutta kireçlenmeyi önleyen ve yaşlanma sürecini geciktiren bulunmaz bir ilaçtır.

Kokusu Rahatsız mı Ediyor?

Sarımsağın kokusundan rahatsız olup ta yemekten çekiniyorsanız, aşağıda belirtilenleri yapabilirseniz sarımsağın kokusundan her hangi bir rahatsızlık duymayacaksınız; İki , üç kahve çekirdeği çiğneyebilirsiniz.

Elma kabuğu ve maydanoz yiyebilirsiniz. Anason tohumunu veya karanfili sakız gibi kullanabilirsiniz.

Yediklerinizi Hazım Etmek İçin

Sarımsak mide ve bağırsakları uyarıp onların faaliyetlerini artırarak hazmı kolaylaştırır. Bağırsaklardaki zararlı mikropları öldürerek mikropların vücudu zehirlemesini önler. İlaveten kandaki ve damar cidarlarındaki biriken ürat tuzlarını ve kireci eritip idrarla dışarı atar. Böylelikle damarların iç yüzeylerinin genişlemesini sağlayarak tansiyonu düşürür, damar sertliğini giderir.

Akciğer Dezenfektanı

Sarımsak esansı akciğerler yoluyla dışarı atılırken akciğerleri ve bronşları dezenfekte eder, oraldaki mikropları öldürür ve bronşların ifrazatını artırarak öksürükle astıma faydalı olur. Veremin iyileşmesinde de önemli rol oynar.

Çocuklarınıza Ders Arası Kanape

Çocuklarınız için (ilk başlarda itiraz etseler de) faydalarını gördükçe kolayca alıştıracaksınız bulunmaz bir besindir sarımsak; özellikle ikinci üzeri bir dilim ekmeğe süreceğiniz bol sarımsak ezmesinin üzerine bir kaç damla saf zeytinyağı eklerseniz çocuğunuzun ihtiyaç duyacağı enerji ve vitamini de aynı anda sağlamış olursunuz. Yanına veya yaptığınız ezmenin üzerine ince kıyılmış maydanoz ya da dereotu ekleyerek itirazları ortadan kaldırabilirsiniz. Mutlaka deneyiniz.

Mutluluk İçin

Eğer saydığımız bütün bu faydalardan sonra hala, "ben yiyemem, kokusu rahatsız ediyor" diyorsanız size son önerimiz artık kolayca bulunabilen sarımsak tabletleri. Bu tabletleri kullanın, uzmanlar kendinizi mutlu hissetmenize de yardımcı olacağını belirtiyorlar. Unutmayın.

Salep

(Sahlep / Çayırotu / Çemçiçeği / Orchis / Tuber salep)

İçinde glikoz, nişasta, uçucu yağlar ve azotlu maddeler bulunan salep kış günlerinin gerçek dostudur.

Orchis, Ophyris, Serapias, Platanthera, Dactylorhiza vs. cinslerine âit türlerin yumrularına verilen ad. Bu bitkilerin toprak altında iki yumrusu bulunur. Bunlardan biri ana yumrudur ve o senenin gövdesini verir. Diğeriyse gençtir (hemsire veya kardes yumru) ve gelecek yılın yumrusunu verir. Salep elde edilen türlerin hepsi yumruludur. Salep daha çok kireçli toprakları sever. Ormanlık bölgelerde yetişen saleplerin yumrusu iri olur. Çayırlarda yetişen saleplerin yumrusu ise daha zayıftır. Anadolu'da salep genellikle Orchis ve Ophyrus türlerinden elde edilir.

Salep eldesi: Bitki çiçekteyken, toprak altındaki yumruları toplanır. Yalnız yan yumru alınır, gövdeyi taşıyan ana yumru genellikle alınmaz. Fakat her ikisi de kullanılabilir. Yumrular kremi, yumurta şeklinde veya çataksidir. Toplanan yumrular suyla yıkanarak temizlenir, ipe dizilir ve su veya sütle kaynatılır, sonra açık havada kurutulur. Kurutulan yumrular dövülerek toz edilir. Elde edilen bu toz kullanılacak hâle gelmiş olan salebi verir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Çoğunlukla Batı, Güneybatı, Güney ve Kuzey Anadolu olmakla beraber Anadolu'nun birçok yerinde yetişir.

Zihnen Yorulanlar

Elinizin altında salep varsa hiç üzülmeyin, salep zihni yorgunluğu gideren harika bir içecektir.

Ayrıca Salep ; Sinirleri yatıştırır ve iştah artırır.

Süt ve şekerle kaynatıp yapacağınız salep göğsünüzü yumuşatır, öksürüğü keser, bronşite iyi gelir ve balgam söktürür. Kalbi kuvvetlendirici özelliğe sahiptir. Zencefil ve tarçınla daha da lezzetli hale getirilebilir.

Kuvvet macunlarının terkiibinde de bulunan salebin bünyeyi kuvvetlendirici özelliği de vardır. Hanımların regl düzensizliklerinde de salep etkilidir. Vücutta çıkan yara, iltihap ve çıbanlara zeytinyağı ile karıştırılarak sürülürse iyileştirir. Çocukların ishali iyileştikten hemen sonra kendilerini çabucak toparlayabilmeleri için de salep oldukça etkili bir içecektir.

Kullanıldığı yerler: Bileşiminde nişasta, şekerler, musilaj ve azotlu maddeler vardır. Bilhassa çocuklarda ishal kesici, kuvvet verici ve gıdâ olarak kullanılır. Barsak nezlesinde soğuk alginliklerinde ve öksürüğe karşı halk arasında çok kullanılmaktadır. Afrodizyak (Cinsel gücü artırıcı) etkisi vardır.

İçinde glikoz, nişasta, uçucu yağlar ve azotlu maddeler bulunan salep kış günlerinin gerçek dostudur.

Zihnen Yorulanlar

Elinizin altında salep varsa hiç üzülmeyin, salep zihni yorgunluğu gideren harika bir içecektir.

Ayrıca Salep ; sinirleri yatıştırır ve iştah artırır.

Süt ve şekerle kaynatıp yapacağınız salep göğsünüzü yumuşatır, öksürüğü keser, bronşite iyi gelir ve balgam söktürür. Kalbi kuvvetlendirici özelliğe sahiptir. Zencefil ve tarçınla daha da lezzetli hale getirilebilir.

Kuvvet macunlarının terkiibinde de bulunan salebin bünyeyi kuvvetlendirici özelliği de vardır. Hanımların regl düzensizliklerinde de salep etkilidir.

Vücutta çıkan yara, iltihap ve çıbanlara zeytinyağı ile karıştırılarak sürülürse iyileştirir.

Çocukların ishali iyileştikten hemen sonra kendilerini çabucak toparlayabilmeleri için de salep oldukça etkili bir içecektir.

Sandal ağacı

(Kalanga / Santalum album / Santalwood / Santal de mysore)

Sandalgiller familyasından, küçük boylu bir ağaçtır. Hindistan ve Malakka'nın dağlık bölgelerinde yetişir. Yaprak dökmez. Yaprakları karşılıklıdır. Çiçekleri Sarımtırak kırmızıdır. Meyveleri kiraz büyüklüğünde olup, siyah renklidir. Odunu (Lignum santali) Sarımtırak renktedir ve kokuludur. Bu odundan, uçucu bir yağ olan, (Oleum santal / Santal esansı) çıkartılır.

Kullanıldığı yerler: Santal esansı, idrar yollarındaki mikropları giderir. Ayrıca, bu ağacın odununu, parfüm ve tütsü yapımında kullanılır.

Saparna

(Stechwinde / Sarsaparille / Salsepareille / Sarsaparilla / Smilax aspera / Smilax)

Ağustos-eylül ayları arasında, beyazımsı-Sarı renkli çiçekler açan, tirmanici, dikenli ve iki evcikli bir bitkidir. Yapraklar saplı ve Kışın dökülmez. Kalb şeklinde ve tam kenarlıdır. Çiçekler yaprakların koltuğunda küçük semsiye durumunda, 5-10 çiçeklidir. Meyveleri kırmızımsı, yuvarlak, 1 cm kadar çapta ve 1-3 tohumludur. Öz dikenli adıyla bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara, Batı ve Güney Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Kökleri tanen, nişasta, şekerler ve saponin taşır. Terletici ve kan temizleyici özelliktedir. Tohumların üzerlerindeki zar, "gıcır" adıyla sakızlara katılır. Körpe sürgünler sebze olarak haslandıktan sonra yenir. Batı Anadolu'da "sircan" adıyla tanınır. Terletir, kanı temizler ve cilt hastalıklarında faydalıdır.

Sarısabır

(Aloe / Aloès / Aloe)

Kurak bölgelerde yetişen, çok yıllık, yaprakları dikenli, bal özkulu (sukulent) bitkilerdir. Öd ağacı olarak da bilinir. Daha çok Afrika, Suriye, Arabistan ve Güney Avrupa'da yayılış gösterir. Buna karşılık iliman bölgelerde, park ve bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir. Memleketimizin Güneybatı kesiminde de Romalılar döneminde kültürden kalmış, yabanileşmiş türü yetişmektedir. Bitkinin yaprakları birer rozet görünümünde, topraktan yayvan bir şekilde çıkarak yukarı doğru bükülürler. Çiçek durumu dik ve sık bir salkımdır. Çiçekleri Sarı veya kırmızıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güneybatı Anadolu (Demre).

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yapraklarından çıkarılan usare (özsu) nin, güneşte veya ısıtılarak yoğunlaştırılmasıyla elde edilen bakiye, siyah parlak kütleler hâlinde kalır. Bu madde Sarı sabir adını alır. Antrasen türevleri taşır. Kalın barsaga etkili bir müshildir. Sivisi, pigment ve haserat ilaçları yapımında kullanılır. Sarı sabir, bali bozar. Yanıkların sebep olduğu ağrıları keser. Sirke ile karıştırılıp saç diplerine sürülürse dökülmelerini önler.

Sarımsak

(Knoblauch / Ail / Garlic / Tüm / Allium sativum)

Temmuz-Ağustos ayları arasında beyaz veya pembemsi renkli çiçekler açan, 20-100 cm boylarında çok yıllık otsu bir bitki. Sarımsak diye de tâbir edilir. Vatanı Orta Asya'dır. Toprak altında büyükçe bir soğanı bulunur. Yaprakları uzun, yassı, bugday yaprağı gibidir. Çiçekler, küre şeklinde olup, bir semsiyeyi andıran dallar ucunda toplanır. Meyveleri siyah renkli tohumlar taşıyan bir kapsüldür. Sarımsak nadiren tohum verir. Bunun için daha çok soğancıklarla (dislerle) üretilir. Sarımsağın soğan kısmı beyazımsı renkli olup, soğancık veya dişlerden meydana gelir. Soğancıkların hepsi bir arada ve bir kabuk tarafından sarılmıştır.

Memleketimizde beyaz ve siyah sarımsak yetiştirilmektedir. Tıpta beyaz sarımsak kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Sarmısağın Bileşiminde şekerler, vitaminler (A,B,C), kükürtlü bir uçucu yağ ve içerisinde bol olarak alil sülfür bulunur. Sarmısağın özel kokusu ve tadı bundan ileri gelir. Çok eski çağlardan beri bilinmekte ve tedâvide kullanılmaktadır. Eskiden salgın hastalıklarla mücâdelede çok kullanılmaktaydı. Antiseptik, istah açıcı, tansiyon düşürücü, solucan düşürücü, idrar arttırıcı, kan temizleyici etkileri vardır. Antiseptik etkisi, içindeki allisinden ileri gelir. Bakteriler üzerinde üremeyi azaltıcı ve öldürücü etkisi vardır. Eskiden harplerde antibiyotik ve antiseptik olarak çok kullanılmıştır. Ayrıca, kansere karşı üstün bir koruyucu, hemeroide faydalı, bronşit, Astım, varis, siyatik ve romotizma ilâdır.

Doğal Antibiyotiğiniz

Ateş düşürücü özelliği olan sarımsağın antibiyotik özelliği de olduğunu artık herkes öğrenmeye başladı. Güç verici, solucan düşürücü özelliklerinin yanında, bağırsakları yumuşatıp mikropları, bakterileri öldürücü özelliğinin olması onu bizim için vazgeçilmez kılıyor.

Yaşlanmanız Gecikiyor

Sarımsağın yaşlı insanlarda ve kuvvetten düşmüş hastalarda çok faydalı olduğunu biliyoruz. Aynı zamanda damar sertliği ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklara da çok iyi gelen, vücutta kireçlenmeyi önleyen ve yaşlanma sürecini geciktiren bulunmaz bir ilaçtır.

Kokusu Rahatsız mı Ediyor?

Sarımsağın kokusundan rahatsız olup ta yemekten çekiniyorsanız, aşağıda belirtilenleri yapabilirseniz sarımsağın kokusundan her hangi bir rahatsızlık duymayacaksınız; İki , üç kahve çekirdeği çiğneyebilirsiniz.

Elma kabuğu ve maydanoz yiyebilirsiniz. Anason tohumunu veya karanfili sakız gibi kullanabilirsiniz.

Yediklerinizi Hazım Etmek İçin

Sarımsak mide ve bağırsakları uyarıp onların faaliyetlerini artırarak hazmı kolaylaştırır. Bağırsaklardaki zararlı mikropları öldürerek mikropların vücudu zehirlemesini önler. İlâveten kandaki ve damar cidarlarındaki biriken ürat tuzlarını ve kireci eritip idrarla dışarı atar. Böylelikle damarların iç yüzeylerinin genişlemesini sağlayarak tansiyonu düşürür, damar sertliğini giderir.

Akciğer Dezenfektanı

Sarımsak esansı akciğerler yoluyla dışarı atılırken akciğerleri ve bronşları dezenfekte eder, oraldaki mikropları öldürür ve bronşların ifrazatını artırarak öksürükle astıma faydalı olur. Veremin iyileşmesinde de önemli rol oynar.

Çocuklarınıza Ders Arası Kanape

Özellikle ikindi üzeri bir dilim ekmeğe süreceğiniz bol sarımsak ezmesinin üzerine bir kaç damla saf zeytinyağı eklerseniz çocuğunuzun ihtiyaç duyacağı enerji ve vitamini de aynı anda sağlamış olursunuz. Yanına veya yaptığınız ezmenin üzerine ince kıyılmış maydanoz ya da dereotu ekleyerek itirazları ortadan kaldırabilirsiniz.

Mutluluk İçin

Eğer saydığımız bütün bu faydalardan sonra hala, "ben yiyemem, kokusu rahatsız ediyor" diyorsanız size son önerimiz artık kolayca bulunabilen sarımsak tabletleri. Bu tabletleri kullanın, uzmanlar kendinizi mutlu hissetmenize de yardımcı olacağını belirtiyorlar.

Semizotu

(Portulak / Pourpier / Purslane / Portulaca oleraceae)

Çok yaygın ve yabânî olarak bag ve bahçelerde yetişen, bir yıllık otsu bir bitki. Zirâî önemi pek yoktur. Semizotunun Vatanı Asya'dır. Gövdeleri toprak üstünde yatık, yaprakları sapsız ve etli olup, çiçekler sarımsı renklidir. Meyveleri çok tohumludur. Tohumdan yetiştirilebilir. Demir ve C vitamini bakımından zengindir.

Kullanıldığı yerler: Yeşil yaprakları ve körpe dalları sebze olarak yenir. Mayhoş bir tadı vardır. Besleyici bir sebzedir. Mide ve barsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır. Kani temizler. Şeker hastalığında susuzluğu giderir. Uykusuzluk, sinir ve zihin yorgunluğunda faydalıdır.

Semizotunda da diğer yeşil yapraklılarda olduğu gibi çeşitli mineraller, A, B ve C vitaminleri, protein ve karbonhidrat bulunur.

Baş Ağrınız Geçsin

Semizotunu çok az suda lapa yapın ve alnınıza koyun, bu lapa baş ağrınızın geçmesine yardımcı olacaktır. Aynı şekilde vücudunuzun herhangi bir yerinde bulunan şişliklere de bu lapayı koyduğunuzda şişlikleri indirir ve daha da önemlisi midenin üzerine yakı gibi bir süre tatbik edilirse mide iltihaplarına iyi gelir.

Yorgunluktan Uyuyamayanlara

Semizotu hem sinir krizlerine, hem yorgunluk ve uykusuzluk hallerine çok iyi gelen bir şifadır. Yapraklarını yıkadıktan sonra çiğ olarak yiyiniz.

Kanamalı Hastalıklarda

Semizotunu periyodik olarak yemek mide, bağırsak ve akciğer kanamalarında, idrardan kan gelmesinde çok faydalı olur. Kanı temizler. Bol idrar söktürür. Özellikle şeker hastalarında susuzluğu giderir.

Sebzeler Az Suda Pişsin

Bütün sebzelerde olduğu gibi semizotu da az suda ve az pişirilmelidir. Bu yöntem pişirilen sebzelerdeki vitamin ve mineral kaybını en alt düzeyde tutar.

Bir Öneri

Semizotunu çiğ olarak cacıklarda kullanabileceğiniz gibi, her hangi bir yemeğin yanında ikram edeceğiniz yoğurdun içine de hiç su katmadan doğrayıp üzerine de bir kaç damla zeytinyağı damlatarak servis yaparsanız çok nefis bir garnitür elde etmiş olursunuz. Ayrıca bu yoğurda dereotu ve maydanoz da iyi gider.

Sinameki

(Sennakassie / Séné / Cassia)

Afrika, Hindistan ve Arabistan'ın yarı çöl ve dağlık bölgelerinde yetişen, 50-150 cm boylarında, Sarı renkli çiçekler açan çalı tipinde ağaççıklar. Yapraklar yaprakçık şeklinde ikiye parçalanmıştır. Sinamekinin en çok C.acutifolia ve C. angustifolia türleri bilinmekte ve kullanılmaktadır. C.fistulosa türü ise ceviz ağacına benzeyen büyük ağaçlardır. Meyveleri fasulye meyvesi gibi esmer, yeşilimsi veya siyahimsi renklidir. İçlerinde 6-10 kadar tohum bulunur.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yaprak ve meyveleri antresan türevleri taşır. Bundan dolayı da müshil etkilidirler. Etkileri kalın barsak üzerinedir. Toz hâlinde 0,5-1 gr (günde 2-3 defâ) veya 5-10 gr sinameki yaprağı üç su bardağı su ile kaynatılarak iki defâ içilir. Memleketimizde çok kullanılan müshil ilâçtır. Kolit ve spastik kabızlıkta kullanılmaz.

Yalanci sinameki (Colutea arborescens) nin de yaprakları müshil etkiye sâhiptir. İçimi zordur. Tohumları zehirlidir.

Sirke

Resulullah sallallahu aleyhi vesellem Efendimizin övdüğü bir besin olan sirkenin sayılması güç olacak kadar faydası vardır.

Hazmı Kolaylaştırır

Sirke hazım problemleri için oldukça önemlidir. Karbonhidratların ağızda sindirimini gerçekleştirir. Ayrıca sirkenin mikropların öldürücü etkisi vardır. Onun için ateşli hastalıklarda sirke ile eklem yerlerine yapılacak tamponun çok faydası vardır. Sirke bir çok antibiyotikğin baş edemediği mikropları deri yolu ile içe nüfus ederek bir kaç dakikada öldürür.

Pişik İçin Yardımcı Olur

Çocukların pişikleri için en iyi şifa birinci olarak zeytinyağıdır. Ancak sirkeyi de çocukların giysilerinin son durulama suyunda kullanmak, pişik meydana gelmesini engelleyen bir yoldur.

Ve Ayrıca Sirke ; kaşıntı şikayetlerinin yoğunlaşmasında kullanılır. Mürekkep lekesini temizler. Gül suyu ile karıştırılıp başa masaj yapıldığında baş ağrısına fayda verir. Üzüm sirkesi, iltihaplı mideler için faydalı bir besindir. Bunun için sirkeyi zeytinyağı ile beraber kullanmak gerekir. Ayrıca tek başına servisten sonra çorbalara da eklenir.

Sıcak sirke gargara olarak kullanıldığında diş ağrılarını keser ve iltihaplarını kurutur. Diş etlerini kuvvetlendirir. İştah açıcıdır. Saçlarda kepeklenmeyi önler.

Donmuş Eti Hemen Çözün

Eğer aceleniz varsa ve dolaptan çıkardığınız etin hemen çözülmesi gerekiyorsa etinizi az sirkeli soğuk suya koymanız işinizi kolaylaştıracaktır.

Kirli Camlar ve Aynalar

Cam ve aynalarınızın uzun süre temiz kalmasını istiyorsanız başka herhangi bir şey kullanmadan sirke koyduğunuz bir kaptaki süngerinizi ıslatıp bununla camlarınızı ve aynalarınızı silin.

Badana İzleri mi, Önemli Değil

Cam ve aynalarınızdaki badana izlerini temizleyebilmek için kaydattığınız sirkeyle sıcakken silin ve daha sonra yumuşak pamuklu bir bezle kurulaşın. İyi sonuç alacaksınız.

Ve Saçlarınız

Saçlarınızı şampuanladınız sıra durulamaya geldi. Saçlarınızı duruladıktan sonra son olarak birkaç damla sirke katılmış ılık su ile bir kez daha duruladığınızda ışı ışı parlayan saçlarınız olacak. Emin olabilirsiniz.

Deri Eşyalarınızın Temizliği

Deri eşyaların temizliği bir çok kişi için problemdir. Bu problemin en pratik çözümü ise deri eşyalarınızı sirkeli sıcak su ile silip pamuklu bir bezle kurulamaktır.

Bulaşıklarınızda da Sirke

Eğer bulaşıklarınızı elde yıkıyorsanız, bulaşık suyuna katacağınız bir kaşık sirke bulaşıklarınızın temizliği hususunda ulaştığınız sonuç açısından sizi bile şaşırtacaktır.

Ateş Düşürücü

Parasetemollerin olmadığı dönemlerde sirkeden ateş düşürücü olarak yararlanılmıştır. Ancak bu yöntemin hala kullanışlı ve doğru olduğunu unutmayın. Ateş yükselmelerinde alın ve eklem yerlerine konulacak sirkeli bezler bir an önce ateşin düşmesine yardımcı olacaktır. Ateş düşünceye kadar sirke kompresine devam etmelisiniz.

Soğan

(Zwiebel / Olignon / Onion / Basaliye / Allium cepa)

Haziran-ağustos ayları arasında yeşilimsi veya pembemsi renkli çiçekler açan, 30-100 cm boylarında, çok yıllık otsu ve soğanlı bir bitki. Yapraklar boru şeklinde, içi boş, mavimsi-yeşil renklidir. Çiçekler küre şeklindeki baslarda semsiye durumunda toplanmışlardır. Tohumları siyah renkli, köşeli ve küçüktür. Soğan çok eskiden beri bilinen kültür bitkilerinden biridir. Sümerler döneminden beri yetiştirildiği ve kullanıldığı, târihi belgelerden anlaşılmaktadır. Soğan, değişik şekilli, üzeri zarımsi bir kabukla kaplı, yakıcı lezzetli ve özel kokuludur. Kültür çeşitlerine göre şekil ve büyüklükleri değişmektedir. Türkiye'de soğan üretimi yapılan bölgelerin başında Karacabey ve havâlisi gelmektedir. Bu bölgede zirâati yapılan soğan çeşitleri Kantartopu, Imrali ve Yalova 12'dir. Kantartopu yuvarlak, hafifçe basık, kırmızı kabuklu ve depolamaya dayanıklıdır. Imrali ise uzunca oval, kırmızı-kahverengi kabuklu, lezzetli ve bu bölgede tutulan bir çeşittir. Yalova 12, Sarı soğan olarak da adlandırılır ve kantartopu çeşidinden seleksiyon yoluyla elde edilmiş beyaz etli, göbekli bir çeşittir.

Kullanıldığı yerler: Soğan çok eski çağlardan beri yemeklere çesni veren bir sebzedir. Yeşil yaprakları ve kuru yumruları kullanılır. Soğanın içinde C vitamini bulunur ve besleyici ve istah açıcı bir besindir. İçinde bulunan kükürtlü bir madde soğana acılık verir, gözleri yakar ve yasartır. Soğan, mikroplara karşı koyma gücünü arttırdığından, bir memlekete gelenin önce biraz çiğ soğan yemesi sihhati için iyidir. Soğandan sonra kereviz veya sedefotu yenirse, fena kokusu

gider. Soğan, birçok faydayı bereberinde getiren bir bitkidir. İdrar söktürür. İdrar tutukluğu ve damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Zihin yorgunlugunu giderir. İktidarsızlıkta faydalıdır. Afrodizyak (Cinsel gücü artırıcı) özelliği vardır. Öksürük söktürür, bronsları temizler. Akciger hastalıkları, Astım nöbeti, grip ve soğuk algınlığında faydalıdır.

Sofralarımızın en vazgeçilmezi olan soğan, aslında bu durumu o kadar hak ediyor ki, bir çok sebze piştiğinde vitaminlerinin büyük bir kısmını kaybettiği halde soğan sahip olduğu vitaminleri korumaya devam eder.

Antibiyotik Kardeşler

Sarımsağın kardeşi soğan da tıpkı kardeşi gibi antibiyotik vazifesi görür.

Bronş Açıcı

Soğanın bir özelliği de bronşları açmasıdır. Bronşları çalıştırarak öksürüğü söktürür. Akciğer rahatsızlıklarını, astım nöbetlerini, grip ve soğuk algınlığını çok kısa sürede ve kolayca atmaya yardımcı olur.

İçinde Ne Var

Soğanın içinde bolca A, B, ve C vitaminlerinin yanı sıra fosfor, kükürt, iyotsilis gibi vücudumuza çok yararlı maddeler bulunduğu gibi antibiyotik vazifesi gören esanslar ve hazım artırıcı fermentler ve kandaki şeker oranını düşürücü glükokinin madde bulunur.

Üre Miktarını Düşürür

Evet soğan vücudunuzdaki fazla suyu almakla en iyi idrar söktürücülerden biri olarak üreyi düşürüp sodyumu atar. Üstelik haricen ikiye bölüp böğürlerinize süreceğiniz soğan bile idrarı söktürür. Siyatik ağrılarınız varsa buna da soğanla masaj yapabilirsiniz. Kanınızda fazla tuz ve üre biriktiyse bütün bunların yanında düzenli olarak günde sekiz on adet soğan yerseniz kısa sürede iyileşirsiniz.

Salgı Bezlerini Çalıştırır

Soğan sinirleri yatıştırır, zihni yorgunluğu, kalp çarpıntısını, ruhi sıkıntıları giderir. Bütün salgı bezlerinizi çalıştırdığı için bu gibi şikayetlerinizde faydasını göreceksiniz.

İnsülin Artırıcı

Soğanın size sunacağı en iyi hizmetlerden birisi de pankreas guddesini çalıştırıp insülin ifrazatını artırarak kandaki şeker seviyesinin düşürülmesidir. Şeker hastaları her yemekte küçük de olsa (arpacık soğan ya da daha tatlı cinsi olan kırmızı soğan tercih edilebilir) bir, iki tane soğan yerlerse kanın asitliğini gidererek, şekerlilerin susuzluk ihtiyacını giderir. Bu arada bağırsakları dezenfekte ettiğini ve bağırsak kurtlarının düşmesine de yardımcı olduğunu belirtmek gerekiyor.

Siğilde

El ve ayakta çıkan siğillerin üzerine geceleri soğan suyu sürülerek onlardan kurtulabilirsiniz. Ayrıca dolamanın üstüne bir soğanın zarı bağlandığında dolamayı olgunlaştırır.

Soğanı Yakmayın

Yemek kültürümüzde hak ettiği yere sahip olan soğanı ne yazık ki biraz daha lezzet uğruna yemeklere koyarken yakabiliyoruz. Oysa pişireceğiniz yemeklerde çok az sote edebilir, hatta bütün malzeme ile birlikte çiğ olarak kullanabilirsiniz. Özellikle düdüklü tencerede pişirdiğinizde bütün malzeme bu şekilde vitamin kaybına uğramadan yararlı bir şekilde pişecektir.

Kalp Dostu

Soğan aynı zamanda kalbinizin de dostudur. Hormonların dengeli çalışmasını sağlayarak vücudunuzu dinçleştirir, dayanıklılığını artırır, yaşlanmayı geciktirir ve bununla beraber kemiklerin, dişlerin ve kan damarlarının sağlam olmasını sağlayıp karaciğeri dezenfekte eder ve onu zehirden arındırır.

Soya

Soyadan bugün bildiğimiz kadarıyla içinde petrol yan ürünleri de dahil olmak üzere 250 çeşitten

fazla endüstriyel ürün elde ediliyor. M.Ö 2838' e ait bir kayıta soyanın Çinde kutsal bir bitki olarak kabul edildiği geçmektedir. Kemiksiz et veya tarlaların bifteği olarak nitelendirilen soya halen dünyadaki bir milyar insanın yegane protein kaynağıdır. Dünyada sekiz milyon insan protein eksikliği olarak tanımlanan kronik açlıkla karşı karşıyadır. Bizim toplum olarak çok fazla tükettiğimiz ekmeğe bile sadece % 5 oranında soya unu katılmasıyla yeterli ve dengeli beslenemeyen milyonlarca insanın günlük protein ihtiyacını karşılamak mümkündür. Bir insanın yeterli beslenebilmesi için bir günde kabaca kilosu kadar gram cinsinden protein alması gereklidir. Yani 50 kilo bir insanın asgari 50 gram protein alması gerekir. Et % 17 oranında protein içerir. 50 kiloluk bir insanın günlük protein ihtiyacı 50 gram olduğundan bunu ancak 300 gram et tüketerek karşılayabilir. Et ile aynı kalitede hayvani proteine sahip tek ürün olan soya bitkisi ise ortalama % 40 oranında protein içeriyor.

Soya Sütü

Su; inek sütünde %87.4, soya sütünde %90 oranında. Protein inek sütünde 3.4, soya sütünde 3.5 oranında. Yağ inek sütünde 3.7, soya sütünde 2.8. Karbonhidrat ise inek sütünde 4.8, soya sütünde 3.1 oranında bulunuyor.

İçindekiler

Yüksek miktardaki proteinin yanı sıra içerdiği kalsiyum, fosfor, demir, bakır, kükürt, klor, nikel, sodyum gibi mineraller, A, B1, B2, C, D, E, K vitaminleri ile soya dünyada eşi olmayan bir bitki.

Şeker Hastaları İçin Soya

Batıda soya unu uzun yıllar şeker hastaları için kullanılmıştır. Düşük nişasta yapısı ile kan şekerini artırmayan soya, lifli yapısı ile de sindirim sistemini yormayarak şeker hastalığını önleyici özelliğe sahip. Diyabet uzmanları şeker hastalarının diyetlerinde bol lifli ve kepekli gıdalara yer verilmesini, kırmızı et ve diğer hayvani gıdalardan da mümkün olduğunca kaçınılmasını önermektedirler. Bu bağlamda soya, hayvani gıdalara eş değer proteini vücuda verme özelliğine sahiptir.

Soya ayrıca kanseri önleyen etkenlere sahip güçlü bir antioksidan olan mucize madde "Geniştein"i de içermektedir. Göğüs, akciğer, prostat, deri ve kan kanserini kısaca her tip kanser hücrelerinin gelişimini engelleyen Geniştein antihormonal etkisi ile bu kanserleri durdurabiliyor. Çocuklukta içilen soya sütünün kansere karşı bir aşı olduğu ise Amerikada yapılan üniversite araştırmalarıyla ortaya konulmuştur.

Soya fasulyesi

(Sojabohne (f), Fr. Soja (m), Ing. Soybean, soya-bean)

1-1,5 m boyunda, kısmen Sarılici, dallanmış, bir yıllık, Çin ve Japonya'da geniş ölçüde zirâati yapılan, besin değeri bakımından hayli önemi olan bir bitki. Bitkinin yaprakları üç yaprakçıklı, yaprakçıklar oval şekilli ve sivri uçludur. Çiçekler sarımsı veya menekşe renklidir. Meyveleri biraz kıvrık, tüylü ve 2-5 tohumludur. Tohumlar küre şeklinde, beyaz renkli olup, bir yanında siyah bir leke vardır.

Kullanıldığı yerler: Çin'de bes bin seneden beri soya, gerek gidâ maddesi olarak gerekse çeşitli ürünlerin eldesinde kullanılmaktadır. Günümüzde de basta Amerika olmak üzere çeşitli ülkelerde tüketilmektedir. Kısmen soya unundan yapılmış ekmeğe, soya yağından yapılmış tereyağı birçok sofrada kabul görmektedir. Soya filizleriyle süslenmiş yeşil salata çok miktarda C vitamini ihtivâ etmektedir. Bu sâyede birçok memlekette tâze sebze ve meyve noksanlığından dolayı meydana çıkan "Saurvy hastalığı"ni önlemektedir. Soya fasulyesi, B1 ve B2 vitaminleriyle E ve K vitaminlerini ihtivâ eder. Bilhassa "Pelegra hastalığı"na karşı "Niacin" maddesince zengindir. İnsan vücudunun hergün sarf etmeye mecbur kaldığı mâdenî tuzlar bakımından da fevkalâde zengin bir gidâdır. Kemiklerin teşekkülünde büyük bir rol oynayan "kalsiyum" soya fasulyesinde süte nispeten iki mislidir. Buna ilâveten bol miktarda fosfor, demir, bakır, manganez, potasyum ve sodyum ihtivâ eder. Soya fasulyesi, vücudumuzun muhtaç olduğu protein bakımından da en zengin ve mükemmel bir gidâ maddesidir. 453 gramlik soya ununda 31 yumurtanın, 6 büyük sise sütün veya 900 gramlik kemiksiz etin ihtivâ ettiği kadar protein bulunduğu laboratuvar deneyleriyle tespit edilmiştir. Gelistirilen tekniklerle günümüzde soya fasulyesinden fevkalâde nefis, temiz, krem renginde un elde edilmektedir. Bu un bilhassa pasta, bisküvi, kurabiye, dondurma, şekerleme imâlâtında büyük miktarda kullanılmakta, bebek

mamalarında da büyük ragbet görmektedir. Yari yariya soya unundan yapılmış makarnalar, sehiyeler, hamur tatlıları, çeşitli ülke sofralarını süslemeye devam etmektedir. Soya fasulyesi hem insanlar hem de çiftlik hayvanları için çok besleyici bir gıda maddesidir. Soya yağı birçok âilein seve seve salata yağı ve kızartma yağı olarak kullandığı bir madde hâlini almıştır. Esas itibâriyle soya yağı boyacılıkta ve cila yapmakta kullanılmaktadır. Soya fasulyesi kirmaları da hayvan gıdaları arasında mühim bir mevki isgal etmektedir. Amerika'da bazı üniversiteler soya fasulyesinin suyunu bir nevi süt gibi kullanmakta, bundan peynir elde etmektedir. Hayvan beslenmesinin güç olduğu memleketlerde süt yerine bu fasulye suyunun kullanılması tesvik edilmektedir. Hâlen üretilen soya yağının yüzde 85'ini Amerikalılar insan yiyecekleri arasında kullanmakta, kalanını da boyacılıkta, cilâ yapmakta, sabun îmalâtında sarf etmektedirler. Sarı altın, hatta asrin bitkisi olarak da adlandırılan soyanın pekçok kullanma alanı vardır. Bunların Başlıcaları; süt, yogurt, peynir, dondurma, dondurma külahi, pasta, hayvan yemi, yeşil gübre, ilâç, boya, kâğıt, kemiksiz et, kahve, salça, sabun, plastik maddeler, lastik, alkol, yağ, margarin, soya unu, ekmek, makarna, tarhana, leblebi, çocuk maması vb.dir.

Sofa fasulyesi, fasulye kadar yeşil değildir ve biraz da tüylücedir. 1960 lı yıllarda ülkemizde soya fasulyesi tarımı yapılabilmesi için bir enstitü kurulmuş olmasına rağmen takip eden bir kaç yıl içinde bu çabadan vazgeçilmiş ve malesef soya fasulyesinden yeterince istifade edemeyecek duruma düşmüşüz. En ilkel şekli ile yakın zamana kadar köylerde mısır unu ile birlikte öğütülerek köy ekmeklerinin lezzetini ve besleyiciliğini artırıyordu. Bir kaç sene önce de bir iki belediyemiz ürettikleri ekmeklerin içine soya fasulyesi katarak -tabi un olarak- yoksul insanların daha iyi şartlarda beslenmelerini sağlamaya çalışıyorlardı. Soyanın beslenme ve sanayide, ilaç endüstrisi ve kimyada yaklaşık 250 değişik alanda kullanıldığını öğrenince bu duruma sizler de şaşırarak ve bu harika besin maddesini merak edeceksiniz.

Soyada etin iki katı protein, fosfor, kalsiyum, demir, A, B1, B2, B3, ve C vitaminleri ve karbonhidratlar bulunmaktadır.

Yağı Çok

Soya fasulyesinin yağı oldukça çoktur. Bunun için çok fazla enerji verir.

Kemik Gelişimi

Soya fasulyesi kas, sinir ve kemik gelişiminde oldukça önemli rol oynar. Ancak soyayı guatrı olanların yememeleri ve süt çocukları ile emziren annelerin de seyrek olarak ve mutlaka yulafla yemeleri önerilir.

Et Değil Soya Eti

Diyetlerinden et yemeği çıkarılanlar, gelişme dönemindeki çocuklar, sürmenaj olanlar ve sinirleri zayıflayanlara soya fasulyesinden elde edilen soya eti önerilir. Kırmızı etle yapabileceğiniz hemen her yemeği bu soya eti ile de yapabilirsiniz. Hemen hemen aynı tadı verir. Köftesini bile yapabilirsiniz. Soya sahip olduğu ve çok az besin maddesinde bulunan lesitin maddesiyle beyin daha iyi çalışmasını sağlar.

Basit Bir Soya Tarifi

1,5 su bardağı soya, 1 büyük soğan, 2 diş sarımsak, 1 orta boy domates, 1 havuç, 1 tatlı kaşığı şeker, tuz, karabiber ve maydanoz. Bir gece önceden ıslatmaya bıraktığınız soyayı süzün, buna 4 bardak su ilave edip yaklaşık bir saat düdüklü tencerede pişirin. Bilin ki soya bakliyat türü yiyeceklerin içinde en uzun sürede pişenidir. Bir tencerede soğan, sarımsak ve havucu zeytinyağı ile hafif çevirin. Bunların üzerine önce soyayı sonra da tuz, karabiber ve bir tatlı kaşığı şeker ilave edip 20 dakika kadar daha pişirin. Servis yaparken maydanoz ve limon da ilave edin.

Ucuz Protein Kaynakları

Fasulye, bezelye, mercimek, diğer baklagiller ve özellikle de henüz soframızda hak ettiği yeri alamayan soya en ucuz ve en zengin protein kaynaklarımızdır. Soyanın yemeğini yemek mümkün olmasa bile artık kolayca bulunabilen soya ununu beyaz un kullandığınız alanlarda rahatlıkla tercih edebilirsiniz. Ancak allerjik bünyelerde soya kaşıntılara sebebiyet verebilir.

Not: Soya sosunun bilinen hiç bir besin değeri yoktur.

Sumak

(Gerbersumach / Sumac / Sumac / Somak / Rhus / Rhus coriaria / Tekri)

2-3 m boylarında, Kışın yapraklarını döken, çalı tipinde ağaççıklar. Yapraklar 5-10 yaprakçıklara ayrılmıştır. Bunlar oval şekilli ve sapsız, tüylü ve kenarları hafif dişlidir. Çiçekler yeşilimsi renklerde, 20-25 cm konik çiçek durumlarında toplanmışlardır. Meyveleri olgunlukta esmer-kırmızı renkli, küre şekilli, tüylü ve ekşi lezzetlidir. Sumagin 150 kadar türü vardır ve birçoğu zehirlidir. Yurdumuzda Derici Sumagi (Rhus coriaria) ve Boyacı Sumagi (Rhus cotinus) doğal olarak yetişir. Kokulu sumak (Rhus aromaticus)'un tentür halindeki idrar tutamama hastalığında faydalıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Ege, Akdeniz bölgesi, Doğu Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Yaprakları tanen, şekerler ve Sarı renkli boya maddeleri taşırlar. Kabız edici, kan kesici, antiseptik etkili olup, Ayrıca yünlü kumaşların boyanmasında kullanılır. Boğaz ve diş etleri hastalıklarında da gargara hâlinde kullanılır. Sumak meyveleri de tanen, uçucu yağ ve organik asitler ihtivâ eder. Baharat olarak çok kullanılır. Antep fıstığı ailesinden olan sumak çoğumuzun sadece çorbalarımızı tatlandırmak için kullandığı ancak ev ilacı olarak da yararlanabileceğimiz bir dosttur.

Şekeri Düşürür

Sumak kullanmak şeker hastaları için oldukça yararlıdır. Kandaki şekeri düşürür.

Basur için

Kaynatıp balla tatlandırdıktan sonra içeceğiniz sıcak sumak basur için faydalıdır. Ancak bunun için sumak suyunu yemeklerden önce içmelisiniz. Aynı zamanda bu içecek ishali de keser.

Çıban ve Sivilceler için

Kaynattığınız sumağın suyu ile sivilce ve çıbanlara pamuk ile tampon yaparsanız sivilcelerinizin geçtiğini göreceksiniz.

Ağız içi Yaralarda

Kaynattığınız sumakla gargara yapmanız ağız içi yaralarının iyileşmesini sağlar.

Ayrıca Sumak; yemeklere katacağınız sumak iştah açıcıdır. Mide ekşimelerine ve mide bulantılarına ve kusmalara çok iyi gelir.

Sumak Ekşisi

Ekşili köfteleriniz ve salatalarınız için limon yerine kullanacağınız 2 çay kaşığı sumak ekşisi hem istediğiniz ekşiliği hem de farklı bir lezzeti tatmanıza imkan verecektir.

Susam

Kullanıldığı yerler: Susam yağı, safra taşlarının düşürülmesinde faydalıdır. Karaciğer hastalıklarında kullanılır. Kabızlığı giderir. Afrodizyak (Cinsel gücü artırıcı) özelliği vardır. Nefes darlığı ve bronşitte faydalıdır.

Süt

Lokman Hekimin ilaç olarak tavsiye ettiği bu güzel mayı bir çok derde devadır.

İçinde Ne Var?

Süt, içinde sodyum, kalsiyum, potasyum, fosfor, bakır, klor, kazein gibi maddeleri içeren harika bir besindir.

Öksürük ve Üşütmede

Öksürük ve üşütmede ballı süte biraz zencefil katıp içerseniz yararını görürsünüz.

Unutkan mısınız?

Süt unutkanlığı giderip zekayı geliştiren bir içecektir. Protein eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıklarınız varsa süt içmeye devam etmelisiniz.

Koyun Sütü

Koyun sütü vücudun hararetini ve susuzluğunuzu giderir. Devamlı içildiğinde cildi beyazlaştırır. Ancak koyun sütü fazla yağlı olduğu için balgam yapar ve hassas midesi olanlar için rahatsızlık verici olabilir. Bunun için sütü su ile inceltip içmek daha yararlıdır.

Kaşıntı için

Vücudunuzda kaşıntı veya uyuz gibi şikayetleriniz varsa süt içmek size yarar sağlayacaktır.

Panzehir

Süt, akrep ve yılan sokmalarında ve zehirlenmelerde tereyağı ve balla karıştırılıp şerbet olarak içildiğinde oldukça etkili bir panzehirdir.

Nekahet Devresinde

Süt çeşitli hastalıklardan sonra gelen nekahet devresinde vücuda kuvvet verir.

Modern Tıp Yeni Keşfetti, Oysa O Hep Vardı: Anne Sütü Bebekler için en mükemmel, en sağlıklı ve de en ucuz gıda anne sütüdür. Anneler bol miktarda bitkisel gıdalar alarak bunu en ideal olan bebek gıdasına "anne sütü "ne dönüştürebilirler. Anne sütüyle beslenmek en uygun gıda olmakla kalmayıp bebekleri hastalıklardan korumayı da sağlayan harika bir nimettir.

Şişmanlamak İstiyorsanız

Sütü hurmayla beraber macun haline getirip yerseniz en ucuz ve etkili şişmanlama ilacına sahip olursunuz.

Keçi Sütü

Keçi sütü koyun sütünden daha ince ve daha az yağlıdır. Bağırsakları yumuşatır, boğaz ağrılarına, kuru öksürüğe karşı oldukça faydalıdır.

Akciğer Rahatsızlıklarında

Balla beraber içilecek süt, akciğer hastalıklarında ve veremde iyileştirici katkı sağlar.

Deve Sütü

Deve sütü vücudunuzdaki kapalı olan gözenekleri açar, karaciğer zafiyetine iyi gelir. Sindirim bozukluklarında da kullanılmıştır. Ancak diğer sütlerle oranla daha fazla ishal yapar.

Dikkat

Süt, safradan meydana gelen rahatsızlıklarda iyi değildir. Ayrıca sütün bünyenizde gaz veya şişkinlik yapmasından yakınıyorsanız son zamanlarda üretilen ve sütün içindeki gaz yapan maddelerden arındırılmış pastörize sütler sizin için ideal olabilir.

Şalgam

(Brassica rapa var / Brassica napus / Turnip / Navet)

Turgiller familyasından, toprak altında siskin bir yumru yapan, topağ biçiminde etli ve tatlı yumrusu iki yıllık bir bitkidir. Yaprakları parçalı ve tüylü, çiçekleri Sarıdır. Yurdumuzda yuvarlak ve kökü basık olanlar makbuldür. Terkibinde B vitamini ve mineral maddeler vardır.

Kullanıldığı yerler: İdrar söktürür. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Mafsal sisliklerini indirir. Böbrek kumu ve tasinin düşürülmesine yardımcı olur. Ergenlik sivilcesi ve egzama gibi cilt hastalıklarında faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Akciğerleri temizler. Boğaz iltihabını giderir. Kabızlığı giderir. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir.

Kökü ve yaprağından yararlanabileceğiniz bu harika besin özellikle bol B vitamini ve mineralleri ile akciğerlere iyi bir ilaçtır.

İlaç Olarak

100 gram şalgamı rendeleyin ve bir litre suda 15 dakika kaynatın. Yarım saat kadar kaynamış suyun içinde beklettikten sonra bu suyu süzün ve hem ilaç olarak için hem de boğaz iltihaplarında gargara olarak kullanın. İnatçı öksürüklerin bertaraf edildiğini göreceksiniz. Çünkü şalgam akciğer ve bronşları temizler.

Şalgam Kolyesi

Şalgamı ipe dizmek suretiyle yapacağınız kolyeyi boynunuza astığınızda varsa şayet şişliklerin inmesine etki ettiğini göreceksiniz.

Hastalık Esnasında

Çeşitli rahatsızlıklarda hastanıza vereceğiniz çorbaların içine biraz da şalgam rendeleyin.

Ergenlik Sivilcelerinde

Yüzlerindeki ergenlik sivilcelerinden yakınan gençler ve egzaması olanlar yemeklerinde birer şalgam yemelidirler. Çünkü bu rahatsızlıklarının tedavisinde kükürde ihtiyaç vardır ve şalgamda ihtiyaç duyulan kükürdün fazlası mevcuttur. Ancak şalgam yerken çok iyi çiğnemeye dikkat etmelisiniz.

Ayrıca Şalgam ; iyi bir arfodizyaktır. Kabızlık giderici özelliği bulunur. Kulunç ağrılarına karşı faydalıdır.

İdrar söktürücüdür.

Bir Öneri

Özellikle balık yemeklerinin yanına yapacağınız salatalara bir miktar şalgam turşusu ekleyin.

İçinde A, B, C, vitaminleri ile demir, fosfor, kalsiyum, potasyum ve magnezyum bulunan şalgam bazı hastalıklar için de şifa kaynağıdır.

Yaprakları Cildiniz İçin

Suda kaynattığınız şalgam yapraklarının suyu ile cildinize düzenli olarak yapacağınız kompres hem cildinizi temizler hem de güzelleştirir.

Şalgam Yağı

Romatizmal ağrıdan yana şikayeti olanlar şalgam yağı ile ağrıyan yerlere iyice yedirerek masaj yaparlarsa faydasını görecektir.

Şalgam Suyu

Şalgam suyu iyi bir idrar söktürücüdür. Anjin, bronşit, zature hastalıklarında şifa verici özelliği vardır.

Şalgam suyu her zaman iyi bir göğüs yumuşatıcıdır; ayrıca bünyenin direncini artırır. Kuvvet kazanmak için günde iki bardak şalgam suyu içilebilir. Şalgam suyunu nezle olduğunuzda da tercih etmelisiniz.

Şebboy

(Goldlack / Giroflée jaune / Wallflower / Bleeding heart / Matthiola / Stock / Cheiranthus cheiri)

Sarı veya turuncu renkli çiçekler açan, 50 cm boylarında çok yıllık, otsu bir süs bitkisi. Çiçekler dört parçalı ve karanfil kokusundadır. Yaprakları dardır. Bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir. Nemli, kumlu-killi ve gübreli topraklarda iyi yetişir. Soğuğa dayanıklı değildir. Bu türe Sarı sebbboy da denilir. Tohumla üretilir.

Kullanıldığı yerler: Çiçekleri uçucu yağ taşır. Uçucu yağ parfümeride kullanılır. Tohumları kalp üzerine etkili bileşikler taşır. Ayrıca idrar söktürücü ve Kabızlığı giderici etkisi vardır.

Bahçe sebboyu (Mathiola incana): Mor renkli çiçekler açan 80 cm kadar boylarında otsu bir süs bitkisidir. Yaprakları tüylüdür. Çiçekleri kokusuzdur. Bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilir. Tıbbi bir etkisi yoktur.

Şeftali

(Pfirsichbaum / Pêcher / Peach tree / Prunus persica / Peach)

3-5 m boylarında bir meyve ağacı. Bitki, meyveleri için yetiştirilir. Meyveler 5-10 cm çaplarında, yuvarlak tatlı sulu ve hoş kokuludur. Vatanı Çin'dir. İran'a, sonra da Anadolu'ya geçmiştir. Avrupa'ya da Anadolu'dan yayılmıştır.

Akdeniz bölgesinde yetiştirilen çeşitleri: Flardasun, early amber, sâhil seridinin dis kısmında springtime.

Ege ve Güney Dogu Anadolu bölgesinde yetiştirilen çeşitler: Precocissima, sâhil seridinde springtime, early red, dixierd, candinal, starking delicious, redhaven (R-1), redglobe, J.H. Hale Rio-oso-gen, Monroe, triogen, laring, glohaven, cresthaven,

Marmara Bölgesi ve Tokat, Samsun ve Amasya bölgesinde yetiştirilen çeşitler: Dixierd, redhaven (R-1), redglobe, laring, glohaven, cresthaven, blaka J.H. Hale Rio-oso-gen, monroe.

Kullanıldığı yerler: Çiçekleri Kabızlığı giderir ve barsak solucanlarını düşürür. Meyvesi hazmı kolaylaştırır. İdrar yollarını temizler. Bol miktarda idrar söktürür. Basur memelerinden dogan şikayetleri giderir. Safra kesesi ve böbrekler için faydalıdır.

Yemekten Sonra Yerseniz

Yediklerinizin daha çabuk ve kolay hazım olmasını sağlarsınız.

Et ve hamur işlerinin verdiği susuzluğu giderir. Hastalıklara karşı vücudunuzun mukavemetini artırır.

Ucuz Kırışik Giderici

Ve işte bir tane daha cilt dostu. Yüzünüz ve boynunuzdaki kırışikliklar sizi rahatsız ediyorsa hemen o kısımlara uykudan önce incecik şeftali dilimleri koyun. Yirmi dakika sonra alın ve yıkamadan uyuyun. Bu küre bir müddet devam ettiğinizde bir süre sonra sonuca şaşıracaksınız.

Şeftali Çiçeği

Bir litre kaynar suya 10 gram şeftali çiçeğini atın. Yalnız on dakika bekletip balla tatlandırdıktan sonra çay şeklinde için. Bu hem bağırsakları yumuşatacak hem de öksürüğe iyi gelecektir.

Burkulan ve Yanan Yerlere

Bu yerlere taze şeftalinin yaprağı ve maydanoz lapası yapıp üzerine zeytinyağı ekleyin. Ağrıyan yerlerinize bu lapayı uyguladığınızda ağrı ve acı kesecektir.

İdrar Yollarında Kan Olanlar

Şeftali hem idrar yolu iltihabında hem de idrardan kan gelmesinde idrar yollarını dezenfekte eder, bol idrar söktürür, vücuttaki fazla suyu atar.

Gelin Şeftaliden Bir de Marmelat Yapalım

1 kilo şeftaliyi yıkayıp soyun. Çekirdeklerini ayıklayın. Robotun bıçak ucu ile bir dakika kadar karıştırın. Hafif ateşte yavaş yavaş dört su bardağı şeker ekleyin. Karıştırmaya asla ara vermeyin, kısa sürede marmelat kıvamına gelecektir. Yarım limon suyu sıkıp kavanozlara doldurun ve kapağını soğuduktan sonra kapatın.

Şeftali iştah açar. Harareti keser, sıtmaya iyi gelir, balgam söker. Olgunlaşmış meyvesi mideye iyi gelir, hazmı kolaylaştırır.

150 gr. suya 10 gr. şeftali çiçeği, 25 gr. şeker ilave edilerek çocuklara verilirse bağırsakları yumuşatır.

Hafif laksatif ve idrar söktürücü özellikleri de olan şeftali sıkılarak aç karnına bir kaç gün içilmeye devam edildiğinde idrarı çoğaltır ve bağırsak sistemimizin daha iyi çalışmasına yardımcı olur.

Sinirleri olumlu yönde etkiler.

Zihni performansı yüksek olan kişilerin bolca yemeleri gereken bir besindir. Bol vitamin ve mineral deposudur. Balgam söktürücü özelliği vardır. Gözleri kuvvetlendirir. Hazım zorluğu çekenler için idealdir.

Şeftali çekirdeği yağı kulağa damlatıldığında kulak ağrısını dindirir.

Şeftali Reçeli

Bunun için malzeme olarak; 1 kilo şeftali, 6 bardak şeker, bardak su ve 1 limon suyuna ihtiyacınız

var.

Şeftalileri yıkayıp kabuklarını soyun, ikiye bölerek içine birkaç damla limon damlatılmış suyun içine koyun.

Bir tencereye 6 bardak şeker ve 2 bardak suyu koyup karıştırın ve iki taşım kaynatın. Şeftalileri bıraktığınız sudan çıkartın ve süzün ve hazırlanmış olan şurubun içine atarak kaynatın. Reçel kıvamına gelip gelmediğini anlamak için bir zaman kaynadıktan sonra bir çay tabağının üzerine bir kaç damla damlatın. Eğer damlalar top top oluyorsa kıvama gelmiş demektir. Reçel kıvamına geldikten hemen sonra 1 limon suyu veya bir çay kaşığı kadar limon tuzunu sıcak suda eritip ilave edin ve bir taşım daha kaynatın.

Piştigi kapta soğuduktan sonra kavanoza koyup kapağını sıkıca kapatın. Not : Şeftalilere istediğiniz şekli vererek pişirebilirsiniz. Ayrıca reçelin içine iki tane kuru karanfil katılabilir.

İbni Sina'dan: "Her şeyi çiğne, hatta ezmeleri ve sütü bile. Çünkü ağız irademiz altında olan yegane hazım organımızdır."

Şerbetçi otu

(Hopfen / Houblon / Hop / Ömerotu / Mayaotu / Humulus lupulus / Huoblon grim pant)

Temmuz-eylül ayları arasında yeşilimsi-beyaz renkli çiçekler açan, 2-5 m yüksekliğinde, Sarılici gövdeli, iki evcikli otsu bir bitki. Bitkinin gövdeleri ince, tirmanici, Sarılici ve üzeri sert tüylerle örtülüdür. Yapraklar karşılıklı, uzun saplı ve yürek şeklindedir. Yaprakların da üst yüzeyleri sert tüylüdür. Erkek çiçekler yeşilimsi Sarı renklere ve bileşik salkım durumunda, Dişi çiçeklerse yuvarlak kozalaklar hâlinde toplanmışlardır. Dişi çiçeklerin etrafında brakte ve brakteol denilen geniş, oval taşıyıcı yapraklar ve bunların üzerinde de salgı tüyleri bulunur.

Hâlen memleketimizde, Bilecik-Bursa havâlisinde bu dişi çiçek durumlarını elde etmek için geniş çapta ekimi sürdürülmektedir. Biraçiçeği, Mayaotu olarak da bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzey Anadolu, Marmara bölgesi. Ayrıca Bilecik ve havâlisinde ekimi yapılır.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin sarımsı-yeşil kozalak görünümündeki dişi çiçek durumları kullanılır. Dişi durumlar ağustos ayında toplanır ve gölgede kurutulur. Uçucu yağlar, acı maddeler, reçineler, mum, tanen taşırlar. Az dozlarda istah açıcı, idrar arttırıcı, yatıştırıcı etkilere sâhiptir. Fazla alınırsa bulantı ve kusma yapar. Hâlen bira imâlinde kullanılmaktadır.

Süt

Lokman Hekimin ilaç olarak tavsiye ettiği bu güzel mayı bir çok derde devadır.

İçinde Ne Var?

Süt, içinde sodyum, kalsiyum, potasyum, fosfor, bakır, klor, kazein gibi maddeleri içeren harika bir besindir.

Öksürük ve Üşütmede

Öksürük ve üşütmede ballı süte biraz zencefil katıp içerseniz yararını görürsünüz.

Unutkan mısınız?

Süt unutkanlığı giderip zekayı geliştiren bir içecektir. Protein eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıklarınız varsa süt içmeye devam etmelisiniz.

Koyun Sütü

Koyun sütü vücudun hararetini ve susuzluğunuzu giderir. Devamlı içildiğinde cildi beyazlaştırır. Ancak koyun sütü fazla yağlı olduğu için balgam yapar ve hassas midesi olanlar için rahatsızlık verici olabilir. Bunun için sütü su ile inceltip içmek daha yararlıdır.

Kaşıntı için

Vücudunuzda kaşıntı veya uyuz gibi şikayetleriniz varsa süt içmek size yarar sağlayacaktır.

Panzehir

Süt, akrep ve yılan sokmalarında ve zehirlenmelerde tereyağı ve balla karıştırılıp şerbet olarak içildiğinde oldukça etkili bir panzehirdir.

Nekahet Devresinde

Süt çeşitli hastalıklardan sonra gelen nekahet devresinde vücuda kuvvet verir.

Modern Tıp Yeni Keşfetti, Oysa O Hep Vardı: Anne Sütü

Bebekler için en mükemmel, en sağlıklı ve de en ucuz gıda anne sütüdür. Anneler bol miktarda bitkisel gıdalar alarak bunu en ideal olan bebek gıdasına "anne sütü"ne dönüştürebilirler. Anne sütüyle beslenmek en uygun gıda olmakla kalmayıp bebekleri hastalıklardan korumayı da sağlayan harika bir nimettir.

Şişmanlamak İstiyorsanız

Sütü hurmayla beraber macun haline getirip yerseniz en ucuz ve etkili şişmanlama ilacına sahip olursunuz.

Keçi Sütü

Keçi sütü koyun sütünden daha ince ve daha az yağlıdır. Bağırsakları yumuşatır, boğaz ağrılarına, kuru öksürüğe karşı oldukça faydalıdır.

Akciğer Rahatsızlıklarında

Ballı beraber içilecek süt, akciğer hastalıklarında ve veremde iyileştirici katkı sağlar.

Deve Sütü

Deve sütü vücudunuzdaki kapalı olan gözenekleri açar, karaciğer zafiyetine iyi gelir. Sindirim bozukluklarında da kullanılmıştır. Ancak diğer sütlerle oranla daha fazla ishal yapar.

Dikkat

Süt, safradan meydana gelen rahatsızlıklarda iyi değildir. Ayrıca sütün bünyenizde gaz veya şişkinlik yapmasından yakınıyorsanız son zamanlarda üretilen ve sütün içindeki gaz yapan maddelerden arındırılmış pastörize sütler sizin için ideal olabilir.

Taflan

(Kirschlorbeer / Laurier-Cerise / Cherry laur / Gürcü kirazi / Hind kirazi / Prunus laurocerasus / Mongo / Monguer)

Nisan-Mayıs aylarında küçük ve beyaz renkli çiçek açan, rutûbetli ve gölgeli yerlerde yetişen 2-6 m yüksekliğinde yaprak dökmeyen ağaçlar. Yapraklar çok kısa saplı, derimsi, tüysüz ve oval şekillidir. Çiçekler 30-35 tânesi bir arada olup, gruplar teşkil ederler. Meyveleri 1 cm çapında kiraz görünüşünde parlak, koyu kırmızı veya olgunlukta siyah renktedir. Avrupa'ya İstanbul'dan yayılmış olup, süs bitkisi olarak yer yer yetiştirilmektedir. Lâz kirazi, Gürcü kirazi ve Karayemis olarak da bilinir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Kuzey Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin yaprakları siyah hidrik asit veren bir glikozit taşıması sebebiyle zehirlidir. Bu yüzden yapraklarının baharat olarak kullanılması tehlikelidir. Fakat yapraklardan elde edilen taflan suyu öksürük dindirici olarak kullanılır. Tâze meyveleriyse meyve olarak yenilmektedir. Kurutulmuş meyvelerinin tohumlarıysa şeker hastalığına karşı kullanılır. Tâze meyveleri taş düşürücü olarak da kullanılmaktadır.

Tarçın

(Dar-i Çin / Cinnamomum / Cinnamon / Cannelier)

Kullanıldığı yerler: Ruhi sıkıntıları giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Soğuk alınlığı ve nezlede faydalıdır. İstah açar. Kadınlardaki beyaz akıntıyı keser. Afrodizyak (Cinsel istekleri artırıcı) özelliği vardır.

Tatula

(Weichhaariger / Stechapfel / Liseron de Provence / Downy thorn-apple / Boru çiçeği / Seytan

elması / Esek hiyari / Dikenli elma / Stramoine / Datura)

20-100 cm yüksekliğinde, dik gövdeli, bir senelik otsu, zehirli bir bitki. Tatula, seytanelması olarak da bilinir. Yapraklar saplı, büyük, oval, kenarları tam, az girintili veya sivri lopludur. Çiçekler beyaz ve büyüktür. Çanak yaprak uzunsu bir tüp şeklinde, tepede 5 lopludur. Taç yapraklar uzun bir huni şeklindedir. Meyveler 3-4 cm boyunda, üzeri dikenli, 4 yarıklı olup çok tohumludur. Dünya üzerinde tesbit edilmiş 10 kadar boruçiçeği türünden Yalnız iki tanesi memleketimizde bulunmaktadır. Datura stramonium ve D. metel. Organik madde bakımından zengin bos tarlalar, harabeler, hendek ve yol kenarlarında bulunur. Nadiren çiçekleri için bahçelerde yetiştirilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Halen tedavide D. stranonium ve D. metel türlerinin yaprakları, çiçekleri ve tohumları kullanılmaktadır. Yapraklar azami büyüklüklerini aldıkça alt taraftan baslanarak toplanır. Gölge ve havadar bir yerde kurutulur. Tohumlu meyveleri olgunlastığı zaman toplanır ve kurutulur. Tatula türlerinde hiyosiyamin ve az miktarda atropin ve skopolamin isimli alkaloidler bulunmaktadır. İyi bir uyusturucu, antispazmodik (kramp çözücü), antiasmatik (nefes darlığına karşı) tir. Yapraklardan ve Bazı çiçeklerden hazırlanan sigaralar nefes darlığına karşı içilir. Yağlı merhemi mevzii Ağrılara karşı haricen çok kullanılır.

Dikkat

Zehirli bir bitki olduğu için hekim tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır.

Tavşankulağı

(Europaisches / Alpenveilchen / Cyclamen / Sowbread / Domuz turpu / Topalak / Akdiken / Yer somunu / Siklamen)

Kış sonu veya ilkbaharda çiçek açan, 5-15 cm yüksekliğinde toprak altında yumruları bulunan çok yıllık ot. Topalak ve yersomunu olarak da bilinir. Toprak altında 1.5-5 cm çapında, yan ve alt kısımlarından kökler çıkan, basık küre şekilli ve az tüylü bir yumrusu vardır. Yaprakların hepsi dipte, uzun saplı, dâireye yakın böbrek biçiminde, üst yüzü yeşilli-beyazlı, alt kısmı kırmızı veya morumsu renklidir. Çiçekler tek baslarına, hafif kokulu, pembe veya pembemsi mor renklidir. Taç yaprakları tersine dönmüş 5 parçalı tüp şeklinde, parçalar geniş-oval şekilli, dip kısımları lekeli. Tohumlar çok adette esmer renklidir. Memleketimizde 35 kadar türü vardır.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin kullanılan kısmı toprak altı kısmıdır. Yumrulara zamk, pektin, şeker ve saponin karakterli glikozit vardır. Yumrularının suyla kaynatılıp süzülmesiyle elde edilen sulu kısım bilhassa tütün fidelerine âriz olan solucanlarla mücadelede kullanılır. Bu suyla fidelerin sulanmasından hemen sonra solucanlar toprağın üstüne çıkar. Toplanarak yok edilir. Halk arasında müşhil ve kurt düşürücü olarak kullanılır. Aybaşı kanı sökmeye yardım eder.

Tere

(Gartenkresse / Cresson / Garden cress / Lepidum sativum)

20-50 cm boylarında, beyaz veya morumsu renkli çiçekler açan, bir yıllık otsu bitkiler. Meyvelerinin tek tohumlu olmasıyla su teresinden ayrılır. Yabânî olarak bulunmakla beraber, kültürü de yapılmaktadır. Kerdeme olarak da bilinir.

Su teresi (Nasturtium officinale): Beyaz çiçekli, parçalı yapraklı, çok yıllık otsu bir bitki. Su kenarlarında yetişir. Özel bir kokusu ve Batıcı bir lezzeti vardır. Kardamot adıyla da bilinir.

Kullanıldığı yerler: Yaprakları yakıcı lezzetli, uçucu yağ taşır. Kükürtlü glikozitler, A, C ve D vitaminleriyle uçucu yağ taşır. Kuvvet verici, vitamin noksanlıklarına karşı ve istah açıcı olarak kullanılır. Afrodizyak (Cinsel istekleri artırıcı) özelliği vardır. Hastalıkları karşı direnci artırır. Sigaranın zararlarını azaltır. Suyu, saç dökülmesi ve kepeklenmeyi önler.

Turp

(Rettich / Radieschen / Radis / Radish / Hilb / Raphanus / Raphanus sativus)

Sarı çiçekli, kültürü yapılan bir yıllık bitkiler. Birçok çeşitleri kökü veya tohumu için yetiştirilir.

Salata olarak yenen bir sebzedir. Bitkinin yenen kısmı da etli olan kazık kökleridir.

Kullanıldığı yerler: Tohumları % 35-50 yağ taşır. Uyarıcı, istah açıcı, safra söktürücü ve mikropların üremesini önleyici özelliklere sahiptir. Eski târihlerde salgın hastalıklara karşı önleyici olarak turp verildiği bilinmektedir. Kazık kökleri sebze olarak yenir.

Memleketimizde birçok turp çeşidi yetiştirilmektedir.

Karaturp (Raphanus sativus var. niger):

Kökleri yumruk büyüklüğünde, üzeri siyahimsi kabuklu, içi beyaz renklidir. Hardal esansı ve C vitamini ihtivâ eder. Kökleri salata olarak yenir. İstah açıcı, idrar ve safra söktürücü etkileri vardır.

Kırmızıturp (Raphanus sativus var. radícula):

Bu çeşidin kökleri ceviz büyüklüğünde üzeri parlak kırmızı renklidir. Hardal esansı, C vitamini taşır. Salata olarak yenir. Kuvvet verici, istah açıcı ve balgam söktürücüdür.

Yabanîturp (Raphanus raphanistrum):

20-50 cm boylarında, Sarı çiçekli, Anadolu'da yabânî olarak yetişen, tüylü ve otsu bir bitkidir. Kökü ve yaprakları hardal esansı taşır. İstah açıcıdır.

Turunç

(Bigarade / Bigaradier / Bitter orange)

1-6 m boylarında, Kışın yapraklarını dökmeyen, beyaz renkli çiçekler açan ağaçlar. Yapraklar saplı, derimsi, sivri uçlu, üst yüzü parlak alt yüzü mat yeşil renklidir. Yaprak sapları kanatlıdır. Çiçekler tek tek veya birkaçı bir arada toplanmış olup, çiçek durumları teşkil ederler. Meyveleri küre şeklinde, sarımsı veya hafif yeşilimsi renklerde, 7-15 dilimlidir. Dilimler ekşi, acımsıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Akdeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Bitkinin çiçekleri uçucu yağ ihtivâ eder. Turunç esansı elde edilir. Kabukları da uçucu yağ, vitamin C, pektin, acı maddeler ihtivâ eder. İstah açıcı, lezzet ve koku verici ve safra söktürücü olarak kullanılır. Aynı zamanda kabukların beyaz renkli olan albedo kısmı çıkarıldıktan sonra reçel yapımında da kullanılır.

Uyuz otu

(Skabiose / Scabieuse / Scabious / Scabiosa / Scabiosa maritima)

Haziran-ekim ayları arasında, eflâtun, mavimsi veya beyaz renkli çiçekler açan, 50-100 cm boylarında, dallanmış, bir veya çok yıllık otsu bitki. Çiçekler, sivri uçlu mızrak şeklinde yaprakçıklarla örtülü, yarım küre şeklinde bir arada toplanarak, başçık şeklinde çiçek durumları meydana getirirler.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Süs bitkisi olarak da yetiştirilmektedir. Tıpta kan temizleyici, terletici, yara iyi edici olarak kullanılır.

Üvez

(Spierling / Sperberbaum / Cormier / Sorber domestique / Service-tree / Sorbus domestica)

5-10 m yüksekliğinde, Mayıs-Haziran ayında beyaz renkli çiçekler açan ve Kışın yaprağını döken ağaçlar. Yaprakları 7-11 çift yaprakçığa parçalanmışlardır. Meyveleri 10-20 mm çapında, küre veya armut şeklinde, yeşilimsi Sarı veya kırmızımsı-esmer renkli olup, buruk lezzettedir. Türkiye'de 11 kadar üvez türü bulunur. Sarbus aucuparia türü kus üvezi olarak bilinir ve Kuzey Anadolu'da yaygındır. Sorbus domestica türü (üvez) Karadeniz bölgesinde tabîi olarak yayılış gösterdiği gibi meyveleri için birçok bölgede yetiştirilir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Marmara ve Karadeniz bölgesi.

Kullanıldığı yerler: Meyveleri parasorbinik asit, malik asit, şekerler (sorbos) sorbitanik asit, pectin karotensid ve vitamin C ihtivâ eder. Özellikle bir şeker olan sorbos şeker hastaları rejimi için iyi bir tatlandırıcıdır. Meyveleri ve yaprakları kabız edicidir. Yine meyveleri idrar söktürücü, kadınlarda âdetleri kolaylaştırıcı etkilere sâhiptir. Meyveler C vitaminince zengindir. Onlardan surup ve ekstraktları hazırlanır. Yapraklarının % 5'lik çayı şeker hastalığına karşı kan şekerini düşürücü olarak kullanılmaktadır. Zararsızdır.

Üzerlik otu

(Syrische / Steppenraute / Hermale / Harmel / Harmal / Peganum harmala / Nazarotu / Peganum / African rue)

Mayıs-Ağustos ayları arasında yeşilimsi-beyaz renkli çiçekler açan, 30-50 cm boyunda, çok yıllık otsu bir step bitkisi. Daha çok kumluk ve taslık yerlerde, mezarlıklarda görülür. Gövdeleri yatık ve otsudur. Yapraklar çok parçalıdır. Çiçekler uzun saplı ve tek tek bulunur. Meyveleri çok tohumlu, toparlak şekilde bir kapsüldür. Tohumları kırmızimsi kahverengidir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Orta Anadolu.

Kullanıldığı yerler: Çogunlukla tohumları kullanılır. Tohumlarında hamin, harmalin, peganin gibi alkaloitler vardır. Kurt düşürücü ve narkotiktir. Halk arasında ekzama, basura karşı ve tütsü olarak kullanılır.

Üzüm

(Trauben / Raisin / Grapes / Ineb)

Asmanın meyvelerine verilen isim. Üzümler genellikle asmada yetiştirilir. Hemen hemen her toprakta yetişir. Fakat bakimi zordur. Aksi halde külleme vs. Gibi hastalıklar olur. Verim ve kalite düşer. Üzümün sekli, rengi ve büyüklüğü çeşitlerine göre değişir. Çekirdekli veya çekirdeksiz cinsleri vardır. Olgun üzüm meyveleri yeşil, Sarı veya mor renklerde olabilir. Memleketimizde üzüm çeşitlerinin basında razakı, çavus, kürt, mürküle, misket, keçi memesi, çekirdeksiz, yapincak gelir. Bilhassa Trakya, Marmara ve Ege bölgeleri üzüm yetistirciligi bakımından oldukça önemlidir. Güneydogu Anadolu (G. Antep) bölgesinde de üzüm yetistirciligi çok ileridir. Dogu Anadolu bölgesinde (Elazig, Erzincan, Igdir) iyi cins üzümler yetiştirilmektedir.

Kullanıldığı yerler: Üzüm iyi bir gıda maddesidir. Üzüm, şekerler, organik asitler, B ve C vitaminleri, tanen taşır. Tıpta idrar arttırıcı, sindirim kolaylaştırıcı, müshil ve kuvvet verici olarak kullanılır. Hamilelerin bulantılarını önler. Kabızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Kanı temizler. Sismanlıkta faydalıdır. Cildi güzelleştirir. Mide ülseri, gastrit, karaciger, dalak hastalıkları, romatizma ve mafsallı iltihaplarında faydalıdır. Tâze üzümün sıkılmasıyla elde edilen usareye sıra denir. Kuvvet verici ve gidâ olarak kullanılır. Siranın ısıtılarak koyulaştırılmasıyla pekmez, bunun da yoğunlaştırılmasıyla bulama elde edilir.

Üzüm meyveler içinde en üstün ve en çok gıda içerenlerden biridir; A, B1,B2, mineraller, pektin, fosforik asit,organik asitler, formik asit ve tanen ihtiva eder. Yaş, kuru, koruk ve olgunken yenir.

Kilo Almak İsteyenlere

Kilo almak isteyenler bol bol üzüm tüketmelidirler. Üzüm rejim yapanlar için de komple gıda yerine geçer.

Üzüm Reçeteleri

Karaciğer Zaafiyeti: Karabaş otu suyu ile birlikte üzüm pekmezi için.

Kansızlık : Karabiber ve kuru üzümü beraber yiyin. Badem, süt ve üzüm pekmezini karıştırıp günde iki üç kez için.

Ağız Kokusu : 10 gr. kuru üzümü 3 gr. mersin ağacı yaprağıyla dövün,balla macun haline getirip akşam yatmadan önce ve sabah kalkınca birer tatlı kaşığı yiyin.

Öksürük Ve Bronşit : Bir avuç siyah kuru üzüm, yarım litre sıcak suda kaynatılıp sıcak sıcak içilirse

çok fayda verir.

Saç Problemi Olanlar : Haftada bir kaç kere de saçınızı üzüm suyu ile yıkayın çok daha çabuk uzadığını göreceksiniz.

Koruk

Ham üzüm (koruk) gaz yapar ve bağırsakları sürdürür . Çok yediğinizde de susuzluk hissedersiniz. Kabuğu incelineye kadar asmada kalanları gıda açısından daha iyidir.

Asabi Hastalara

Çocuklar, zayıflar, hastalıktan yeni kalkmış kişiler ve asabi hastalar üzümle mutlaka dost olmak zorundadırlar.

Kalbinizi Koruyun

Üzümün suyu kalbi kuvvetlendirir. Suyunda bolca bulunan potasyum kalp adalelerini güçlendirir. Yüksek tansiyon ve diğer nedenlerle yorulan kalp, yapılacak üzüm suyu kürü ile normale döner.

Beyninizi Dinlendirin

Üzümün bünyesinde, yeDişi sinir hücreleri için gerekli olan on beş çeşit amino asit bulunur. Üzümdeki glutamik asit beyin matebolizmasını etkileyerek beyin yorgunluğunu giderir.

Yaprağını da Yiyin

Asma yaprağı bol C vitamini içerir. Özellikle kış aylarında üzüm yaprağını sarma ve dolmalarınızda kullanarak vücudunuzun ihtiyaç hissettiği C vitamininin bir kısmını karşılayacak ve soğuklardan dolayı yakalanabileceğiniz hastalıklarda koruyucu görev üstlenecektir.

Ayrıca yara ve çıbanlar için de asma yaprağı o bölgeye sarılarak kullanılırsa faydası görülür.

Hamilelikte Üzüm

Hamilelikte bol yenen üzüm çocuğun sağlıklı olmasına yardımcı olur ve bulantıları giderir.

Tonik

Yüzünüze ve boynunuza taze üzüm suyu sürün. On dakika sonra ılık suyla yıkarsanız cildinizin tap taze ve parlak olduğunu görüp bu tonik etkisi yapan meyve suyundan vazgeçemeyeceksiniz.

Bozulmadan Saklanacak Üzüm Suyu

Üzümleri yıkayın. Herhangi bir alet kullanmadan üzümleri ellerinizle iyice ezin, bir kapta su kaynatın ve kaynayan bu suyun içine ezdiğiniz üzümleri kabı ile beraber oturtun, bu şekilde yarım saat kadar kaynasın. Daha sonra bir torbaya boşaltın ve iyice sıkın. Elde ettiğiniz üzüm suyunu tekrar kaynama noktasına gelinceye kadar, ancak kaynatmadan ısıtın. Elde ettiğiniz bu üzüm suyunu , suda kaynatarak temizlediğiniz kavanozlara /şişelere boşaltın ve bu kapları yarım saat kadar kaynayan suda bekletin. Daha sonra çıkartıp soğutun ve ağızlarını sıcak grafinle kapatın. Tam altı ay bozulmadan, değerlerini kaybetmeden taze üzüm suyu içebilirsiniz. Biraz zahmetli gözükse de senede yalnızca iki kere yaparak bütün sene taze üzüm suyu içebileceksiniz.

Son Olarak

Üzümün yüksek tansiyonu düşürdüğünü, kabızlığa iyi geldiğini, böbrek kum ve taşlarının atılmasına yardımcı olduğunu ve romatizma için de fayda verdiğini unutmayın.

"Sonbaharda üzüm ye!"

İBN-İ SİNA

Vanilya

(Vanilla planifolia / Vanilla plant / Vanillier)

Kullanıldığı yerler:Vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Afrodizyak (Cinsel arzuları artırıcı) özelliği vardır. Sinir bozuklugunu giderir. Hazmi kolaylaştırır. Bronslari temizler ve öksürük söktürür. Ruhi bunalımı dindirir.

İştah açıcı, sinirleri yatıştırıcı, mikrop öldürücü, ateş düşürücü, hazmi kolaylaştırıcı, bronşit ve öksürüğe karşı faydalı özellikleri de bünyesinde taşır.

Vanilyayı toz halinde tatlılarınıza katacağınız gibi, yaprak halinde alacağınız vanilyaları çay olarak

da tüketebilirsiniz. Vanilya çayı yaz aylarında soğuk olarak içildiğinde ferahlık verir. Vanilya çayının içine limon da sıkabilirsiniz

Vişne

(Sauerkirschbaum / Griottier / Morello cherry / Eksi kiraz / Prunus cerasus / Sour cherriy)

Nisan-Mayıs ayları arasında beyaz renkli çiçekler açan, 2-10 m yüksekliğinde ağaçlar. Gövdeleri koyu gri renkli ve dallar aşağı doğru sarkıktır. Yapraklar kısa saplı, tüysüz, parlak yeşil, kenarları dişli, ucu sivridir. Çiçekler yapraklardan önce açar ve kısa sürgünlerin ucunda, semsiyemsi çiçek durumları teşkil ederler. Çiçek sapları uzun, çiçek tablası çanak şeklindedir. Meyve olgunlukta tek tohum ihtivâ eden, küre şeklinde koyu kırmızı renkli, ekşi lezzetli bir drupa tipidir. Vatanı Anadolu ve Balkanlardır.

Kullanıldığı yerler: Meyvelerinde şekerler, elma ve limon asidi, vitamin A ve C, meyve sapları ve gövde kabuğunda tanen ve potasyum tuzları vardır. Visne ağacı kabukları kabız edici ve ateş düşürücü etkiye sâhiptir. Meyve sapları ise idrar söktürücü olarak kullanılır. Meyveleri tâze olarak yenebildiği gibi, serbet, surup ve reçel imâlinde de kullanılır.

Ayrıca Vişne

İçinde bulunan A vitamini münasebetiyle gözlerin görme gücünü artırır ve cilde güzellik verir. Öksürük şikayetlerinde hem meyvesi hem şurubu faydalıdır. Susuzluğu ve harareti keser. Vücudu kuvvetlendirir.

Pratik Bir Vişneli Pasta (Yaz Tatlısı)

İki avuç kadar vişneyi biraz şeker ve üç kaşık nişasta ile az suyla birlikte ocakta karıştırarak kaynatın. Cam bir tabağa bir sıra petipör bisküvi dizin ve üzerine vişneli karışımı sıcakken kaşıkla yayın. Bu işlemi üç dört sıra bisküvi dizerek uygulayın. Soğuması için buzdolabına bırakın. Servis yaparken üzerine vişne meyvesi veya Hindistan cevizi ekleyebilirsiniz.

Yabani gül

Memleketimizde oldukça yaygın bir gül çeşididir. 2-3 m yüksekliğinde, pembe veya beyaz çiçekli bir ağaççıktır. Meyveleri parlak kırmızı renktedir. Bu gülün olgun meyvelerini saran, başlangıçta ağzı dar bir bardak şeklinde olan çiçek eksenî, çiçek tablası olgunlaşınca etlenip, kırmızı bir renk alır. Bu meyvelere "kusburnu" adı verilir.

Kullanıldığı yerler: Bileşiminde tanen, pektin, vitamin C, şekerler ve organik asitler vardır. Kabız edici, idrar söktürücü olarak, böbrek ve safra taşlarına karşı, C vitamini yönünden zengin olduğu için de bâzı bölgelerde marmelât yapımında kullanılır.

Yabanmersini

(Ayı üzümü / Keçiyemişi / Vaccinum mytillus / Cranberry / Airelle)

Fundagiller familyasından, 20 - 50 cm boyunda, çok dallı, odunsu bir bitkidir. Karadeniz bölgesinin dağlarında çokça bulunur. Meyvelerinde organik asitler, şekerler, pektin, tanen ve mirtilin denilen bir boya maddesi ile, A ve C vitaminleri vardır. Yaprakları ve meyveleri kullanılır.

Kullanıldığı yerler: Yaprakları şeker hastalığında faydalıdır. Meyvesi dizanteriye etkilidir. ishali keser.

Yabanyasemini

(Bittersüss / Douce-amère / Bitter-sweet / Sofur / Solanum dulcamara / Bittersweet / Douceamere)

Haziran-Eylül ayları arasında mor renkli çiçekler açan, 1-2 m yüksekliğinde, Sarılıci, otsu bitkiler. Yapraklar saplı, alt yapraklarının tabanları kalp şeklinde, üst yapraklar ise üç parçalıdır. Çiçekler, dalların ucunda, uzun saplı ve sarkık bileşik salkım durumunda toplanmışlardır. Olgun çiçeklerin taç yaprakları geriye dönüktür. Erkek organları (stamenler) çiçeğin ortasında Sarı renkli bir konik durum yaparlar. Meyveleri sarımsı kırmızı renklidir. Bitki

rutubetli, nemli ve gölgelik yerlerde, dere kenarlarında ve çitlerde yetişir.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Daha çok Kuzey Anadolu'da olmak üzere Anadolu'da yaygındır.

Kullanıldığı yerler: Bitki, gliko-alkaloitler taşır. Yüksek dozlarda zehirlidir. Ağrı kesici, deri hastalıklarında kan temizleyici, uyutucu, idrar arttırıcı ve müshil etkilere sahiptir. % 1-3'lük çayı günde bir iki bardak içilebilir.

Yakı otu

(Weidenröschen / Epilobe / Rose-bay / Meragülü / Epilobium / Willow herb)

Nemli yerlerde yetişen, pembe veya kırmızı renkli çiçekler açan bir veya iki yıllık otsu bir bitki. Çiçeğin taç ve çanak yaprakları dört parçalıdır. Tohumların tepesinde tüylerden meydana gelen bir kısım vardır. Memleketimizde 21 türü bulunmaktadır.

Kullanıldığı yerler: Bitki, şeker, tanen, yağ ve müsilajlar taşır. Bitkinin kökleri kabız edici ve yumuşatıcı olarak gargara hâlinde kullanılır. Yaprakları yaraların üzerine konulursa, siskinlik ve iltihapları dagitir. Çay olarak da içilir. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar.

Yarpuz

(Filiskin, Mentha pulegium)

Akdeniz bölgesinde yetişen, üzeri tüylü, 10-15 cm boyunda kuvvetli kokusu olan bir bitkidir. Yaprakları kısa saplı ve ovaldır. Çiçekleri morumsu pembedir. Terkibinde uçucu yağ (Pulegon) vardır.

Kış aylarında bile soğuk ve kar demeden yemyeşil, capcanlı bir şekilde bitiveren yarpuz aynı zamanda bizim dostlarımızdandır. İşte hoş kokulu, naneyi andıran bu bitkinin bizlere bir çok da faydası vardır.

Faydaları

Diş ağrılarında acil önlem olarak sirkeyle gargara yapıp ardından bir miktar yarpuzu ağzınızda çiğnerseniz diş ağrılarının giderilmesine yardımcı olduğunu göreceksiniz

Yarpuz da İyi Bir Kan Temizleyicidir

Yarpuzu çay olarak veya kaynatıp suyunu içerek kullandığınız da toksinlerden temizleyici bir etkisi olduğunu göreceksiniz. Çiğ olarak az zeytinyağı, limon, soya sosu, tuz ve karabiberle salatası hazırlanabilir.

Yarpuz Ayrıca ; idrar yollarını temizleyici, vücutta kuvvet verici, ferahlatıcı, etkilerinden de faydalanabileceğiniz bir bitkidir.

Yasemin

(Jasmin / Jasmin / Jasmine / Yasemen / Jasminum)

Beyaz renkli ve kuvvetli kokulu çiçekleri olan tirmanici bir bitki. Vatanı Himalayalar'dır. Akdeniz bölgesi ikliminde kolayca yetiştiğinden süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Bitkinin yaprakları karşılıklı ve 5-9 yaprakçıklıdır.

Türkiye'de yetiştiği yerler: Güney Anadolu bölgesinde.

Kullanıldığı yerler: Çiçekleri uçucu yağ taşır. Uçucu yağ parfümeri sanâyiinde kullanılır. Çiçeklerinden hazırlanan çay (% 5'lik) göğüs yumuşatıcı ve sinirleri yatıştırıcı olarak kullanılır. Yaseminin dallarından ağızliklar yapılır. İtalyan yasemini, Sarı yasemin veya yaban yasemini (Anadolu'da kurt düşürücü olarak kullanılan Sarı çiçekli çalı tipindeki bitkiler), Arap yasemini, Hind yasemini gibi çeşitleri vardır.

Yavşan otu

(Avrupa çayı / Veronica / Water pumpernel / Veronique)

Sırçagiller familyasından, çiçekleri mavi ve beyaz bir renkte olan bir bitkidir. Yuvarlak saplıdır. Duvar çatlaklarında yetişir. Taze iken kokusuzdur. Kuruduktan sonra güzel kokar.

Kullanıldığı yerler: Hazmi kolaylaştırır. Bas ve kulunç ağrılarını keser. Çay gibi içilir.

Yenibahar

(Pimenta officinalis / Pimenta / Piment des Anglais)

Kullanıldığı yerler: Damarsertliğini önler. Hazmi kolaylaştırır. Mide ve barsak gazlarını giderir. Unutkanlığı önler. Vücudun direncini artırır.

Yer elması

(Topinambur / Erdschocke / Topinambour / Hélianthe tubéreux / Jerusalem artichoke / Canada potato)

Toprak altında patates gibi yumruları olan bir sebze bitkisi. Vatanı Kuzey Amerika olmakla berâber Avrupa ve Türkiye'de sebze olarak yetiştirilir.

Kullanıldığı yerler: Besin maddesi olarak inulin ihtivâ eder. Besin değeri patatese yakındır. Karbonhidrat miktarının düşük olması sebebiyle şeker hastalarının kullanabileceği iyi bir besin kaynağıdır. Süt arttırıcı ve safra söktürücü etkisi de vardır. Haslanarak sebze olarak yenir. Bol idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Anne sütünü artırır.

Yılan yastığı

(Dana ayağı / Esek kulagi / Dracunculus vulgaris / Green dragon)

Yaprakları büyük ve koyu kırmızı olan, mide bulandırıcı bir koku salan, büyük yumrulu bir bitkidir. İstanbul çevresinde, Ege ve Akdeniz bölgesinde yetişir.

Kullanıldığı yerler: Ateşi düşürür. Terletir, vücuda rahatlık verir. Sinirleri uyarır.

Yoğurt

Türklerin keşfi harika gıda. Sütün bütün özelliklerini taşıyan yoğurt lezzetle yenmesinin yanı sıra tedavi edici olarak da kullanılır.

İshalde Yoğurt

İçerisine bir iki yemek kaşığı buğday ya da mısır nişastası katılmış olan bir kase yoğurt bebekler ve çocuklar da dahil ishale karşı en iyi ilaçtır.

Sarılıkta Yoğurt

Mikrobik sarılıkta antibiyotik ilaç gibi iş görür. Allerjik reaksiyonları azaltır. Çocuklarda büyüme ve gelişmeyi teşvik eder.

Diyette Yoğurt

Hem zayıflama diyetlerinde hem de çeşitli hastalıklarda uygulanan diyetle yoğurt vazgeçilmez bir gıdadır. Bunlarda süt değil de süttten mamul yoğurdun tavsiye edilmesi dikkat çekicidir. Çünkü yoğurt sütle aynı gıda değerini taşımasının yanı sıra sindirilmesi daha kolaydır.

Kelam-ı Kibarın şu sözü de dikkat çekicidir:"Süttten yapılan yiyecekler hastayı ferahlatır."

Midesi hassas olanlar için yoğurt midede ekşime yapabilir.

- Yoğurtta demir ve bakır hariç vücut için gerekli olan maddelerin çoğu bulunur. Vücutta sindirimi kolaydır. Hazmı da kolaylaştırır.
- B grubu vitaminleri çokça ihtiva ettiğinden sinir sistemleri üzerinde yararlıdır. Ayrıca organları da yumuşatır. Şişmanlatmaz.
- İhtiyarlığı (vücut zafiyetini) geciktirir, zehirlenmelere karşı yararlıdır, zehirli bakterilerin oluşmasını önler.
- Güneş çarpmalarına karşı hafif tuzlu yoğurdun iyi geldiği rivayet edilmiştir.
- Baş ağrıları, adale ağrısı, yorgunluklar ve bezginlikler için yararlıdır.
- Yoğurdun içinde kalan asitli suyu, sindirim organlarındaki zararlı maddelere karşı oldukça yararlıdır.

Yonca**(Luzerne / Luzerne / Lucerne alfalfa / Medick / Medicago / Luzerne trefle)**

Yaprakları üç parça olan otsu bitkiler. Meyveleri küçük fasulye gibidir veya helezon şeklinde kıvrıktır. Gerek tirfil (Torijolium) türleri gerek Yonca (Medicago) türleri genel olarak yonca adıyla bilinir. Yoncanın hayvan yemi bakımından önemi oldukça büyüktür. Bu maksatla memleketimizin çoğu yerinde ekimi yapılmaktadır. Tıbbî olan türü kokulu yonca (Melilotus officinalis) olarak bilinir. Bu tür haziran-eylül ayları arasında güzel kokulu, sarı renkli, küçük çiçekler açan 25-100 cm boylarında tarla ve yol kenarlarında rastlanan otsu bitkilerdir. Çiçekleri dalların ucunda, uzunca ve dik salkımlar teşkil ederler.

Kullanıldığı yerler: Kokulu yonca yumuşatıcı olarak, romatizma ağrılarını teskin edici ve kabız edicidir.

Su yoncası (Menyanthes trifoliata): Avrupa ve Kuzey Asya'da yetişen çok yıllık otsu bir su bitkisidir. Memleketimizde Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde görülür. Rizomları kalın, silindirik ve sürünücü, yaprakları uzun saplı üç parçalıdır. Çiçekler pembemsi beyaz renklidir. Bitki glikozit taşır.

Kullanıldığı yerler: Yaprak ve kökleri istah açıcı, kuvvet verici ve ates düşürücüdür.

Yosun**(Moss / Mousse)**

Çiçeksiz bitkilerin, suların yüzünde veya diplerinde bulunan bir subesidir.

Kullanıldığı yerler: Haslaması barsak kurtlarını dökür. Saçlar yıkanır sa kuvvetlendirir.

Yulaf**(Hafer / Avoine / Oats / Oat)**

50-150 cm boyunda, bir yıllık otsu bir tahıl bitkisi. Yulaflın çiçek durumu arpa ve bugdaydan çok farklıdır. Burada basak yerine bileşik salkım durumu yer alır. Basakçıklar 2-3 çiçekli olup, eksen üzerinde salkım şeklinde dizilmişlerdir. Kılçık nispeten kısadır. Kavuzlar tanelere yapışıktır. Tarımda kullanılan türü Avena Sativa'dır.

Kullanıldığı yerler: Yulaf taneleri sâbit yağ, azotlu maddeler ve karbonhidratlar taşır. Ortaçağlardan beri gidâ ve ilâç olarak kullanılır. Hâricen yulaf lapası çibaneleri olgunlaştırmada kullanılır. Dâhilen ise (% 5'lik) çayı idrar çoğaltıcı, müshil, kuvvet verici olarak kullanılır. Küçük çocuklarda ve hastalık sonlarında kuvvet verici olarak çok tercih edilir. Yulaf unu bilhassa çocuk mamalarının yapımında kullanılır. Kavuzlarından ilâç sanâyiinde faydalanılır. Ayrıca, iktidarsızlığı giderir. Guatri önler. Mide ve barsak bozukluklarını giderir. Kandaki şeker miktarını düşürür.

Yumurta

Yumurtada A, D, E, B vitaminleri ile demir, kalsiyum, iyot, sodyum, protein, karbonhidrat, potasyum bulunur.

Yumurtanın; kan yapıcı, şişmanlatıcı, vücudu kuvvetlendirici özellikleri vardır.

Sesiniz mi Kısıldı

Sabah kahvaltı yapmadan önce bir çiğ yumurtayı kırıp iyice çırpın, içine bir portakalın suyu ve biraz karabiber ekleyip karıştırın ve için. İşe yaradığınız göreceksiniz.

Saçlarınız İçin

Ayda iki veya üç kere saf zeytinyağı, biraz elma sirkesi ve bir kaç yumurtayı iyice çırpıp tutam tutam ayırdığınız saçlarınıza dipten uca doğru yedirerek yarım saat kadar bekletin. Daha sonra durulayıp son durulama suyuna da elma sirkesi katın. Çok parlak ve sağlıklı saçlara kavuşacaksınız.

Dikkat

Haftada üç, dört yumurtadan fazla yumurta tüketilmesi karaciğeri yorar ve kolestrolü yükseltir. Mutfak alış verişinden döndüğünüzde yumurtalarınızdan bir kaçının kabuğu çatlamışsa, bunları ille de kek veya pastaya katmanız gerekmez. Teker teker alimünyum folyoya saracağınız yumurtalarınızı, haşlayarak kullanabilirsiniz.

Zencefil

(Zencebil / Zingiber / Ginger / Gingembre)

Kullanıldığı yerler: İstah açar. Barsak gazi söktürür. Kusmayı önler. Ishali keser. Bedeni ve zihni gücü artırır. Afrodizyak (Cinsel istekleri artırıcı) özelliği vardır.

Romatizmal Ağrılarda

Dövülmüş zencefil, karanfil, az karabiber ve havlıcan balla karıştırılıp macun haline getirilip yemeye devam edilirse fayda verecektir.

Ses Kısıklığında

Bir su bardağı sıcak bal şerbeti yapıp içine yaklaşık iki gram zencefil unu katarak için.

Ayrıca Zencefil ; Hafızayı kuvvetlendirir, İştah açar, İdrar söktürür, Öksürük ve bronşitte etkili bir bitkidir, Vücudu kuvvetlendirir

Zerdeçal

(Gelbwurzel / Kurkuma / Curcuma / Turmeric / Zerdeçöp / Hindsafrani / Curcuma longa)

Sarı çiçekli, büyük yapraklı, rizomlu çok yıllık otsu bir bitki. Vatanı Hindistan olmakla berâber çoğu tropik bölgelerde yetişir. Bitkinin toprak altındaki ana rizomları yumurta veya armut şeklindedir. Yan rizomları ise parmak şeklindedir. Rizomların üst yüzü sarımsı, iç yüzü ise Sarı renklidir. Tadı acımsıdır.

Kullanıldığı yerler: Bileşiminde uçucu yağlar, reçine ve kurkumin adında Sarı renkli boya maddesi vardır. Tedâvide mîdevî ve gaz söktürücü etkiye sâhiptir.

Zeytin

Zeytinin faydalarını bilmekle , dünyada henüz zeytinle hiç tanışmamış insanlar olduğunu düşünürsek ne kadar bahtlı olduğumuzu da sanırım anlayabiliriz.

Evet gerçekten de günümüzde zeytini hiç tanımayan ve dolayısıyla bu kültürden yoksun yerler var. Ancak bu güzel gıda bizim ülkemizin mûmbit topraklarında yetiştirilmekte olup bizler de zeytine ve onun yan ürünlerine kolayca ulaşabilmekteyiz.

Yüzyıllık Tedavi

Yüzyıllardan bu yana gelen kültür mirasından edindiğimiz bilgilerden biri de, zeytinin meyvelerinin çok iyi dövüldüğü takdirde burkulma, ezilme, ve çarpmalardan meydana gelen kızarıklık, morarma ve ağrılar için bu bölgelerde haricen bağlanarak kullanıldığında şifa vereceğidir.

Sabah Sabah Zeytinyağı mı ?

Evet sabah sabah zeytinyağı nelere iyi geliyor. Her şeyden önce pekik çekenler ve bağırsak tembelliği olanlar durum normale dönünceye kadar sabahları bir yemek kaşığı zeytinyağı içmeyi alışkanlık haline getirmeliler. Bunun yanı sıra bir fincan zeytinyağına bir fincan limon suyu ekleyip içilirse böbrek ve safra taşlarına da iyi gelmektedir.

Ezilmiş sarımsakla karıştırıp ağrıyan yerlere sürerseniz romatizmalara da iyi gelir.

Pişiklere Mutlaka

Bebekleriniz pişik mi oldu? Avuç dolusu parayla alınabilen çok pahalı ürünler yerine küçük bir kavanoza koyacağınız saf zeytinyağı ve bir parça pamuk işinizi fazlasıyla görecektir. Ayrıca çeşitli

yaralara (açık yaralara değil) dıştan kullanıldığında son derece iyi gelmektedir. Yine aynı şekilde bir parça pamuğu zeytinyağına batırıp kompres yapmanız yeterlidir. an uzaklaştırıyor.

İçimizi Balla Dışımızı Zeytinyağıyla

Bu sözün aslı "İçimizi balla, dışımızı zeytinyağı ile yıkayalım"dır. Ve yüzyıldan fazla bir ömür sürdüğü söylenen filozof Demokritos'un "Sağlığımızı nasıl koruyup, uzun ömür süreriz?" sorusuna verdiği cevaptır. Ancak her ne kadar Demokritos dışımızı zeytinyağı ile yıkayalım dedi ise de zeytin ve zeytinyağı içten de bir çok derde şifadır.

Şeker Hastalarına

Bir tutam zeytin yaprağını bir bardak suya atın, kısık ateşte bir kaç dakika demleyin. Yarım saat beklesin ve süzün. Yemeklerden yarım saat önce bir çay bardağı için. Böylelikle şeker düşürücü etkisi olduğu bilinmektedir.

Burnunuza Damlatın

Sinüzitten, burun tıkanıklığından şikayetçi olanlar damlalıklı bir şişeye koydukları zeytinyağını akşam yatmadan önce ve sabah kalkınca her burun deliğine ikişer damla zeytinyağı damlatırlarsa çok faydasını göreceklerdir. Bunun yanı sıra yine aynı şikayetler için zeytin yaprağının buğusu da iyi gelir.

Zeytin yaprağı ve kabuğunun tansiyon düşürücü etkisi de vardır.

Bir Bakalım İçinde Neler Var?

100 gr. zeytinde 224 kalori bulunur. Kolesterol ise 0 değerdedir. Kalsiyum, fosfor, sodyum, demir, folik asit, magnezyum, potasyum, B6-A ve bir miktar da B1-B2 vitaminlerini bünyesinde barındıran zeytin, sahip olduğu yağ ile karaciğer ve safra yollarının en iyi ilacıdır.

Kekikle

Önerilen en yararlı yeme şekli üzerine limon, zeytinyağı ve kekik ilave edip tüketilmesidir. Bu şekilde hazırlanan zeytin bekletilerek yenilirse soğuğa karşı vücudun direncini artırır.

Hücre Yenileyici

Zeytin, ihtiva ettiği vitamin ve mineraller sebebiyle hücrelerimizi yeniler, doku ve organlarımızın yaşlanmasını geciktirir.

Tırnaklarınıza da Zeytinyağı

Sık sık tırnak kırılmalarından şikayetçi iseniz limon ve zeytinyağını karıştırıp bununla akşamları tırnaklarınızı ovabilirsiniz.

DİRENCİNİZİ ARTTIRIN

Direnciniz artması ve vücudunuzun güçlenmesi için zeytinyağı sürdüğünüz ekmeğe biraz kekik ekeleyip fırında kızartın, çıkarttıktan sonra biraz da dövülmüş halde olan fındık veya ceviz ekleyebilirsiniz.

Zeytinyağını Kullanmanın En İdeal Yolu

Kızartmalarınızda, ızgaralarda, salatalarda veya yemeklerinizde kullandığınız zeytinyağı lezzet için kafi gelebilir. Yeter ki siz uygun bir zeytinyağı kullanın. Unutmayın halis bir zeytinyağı lezzet için neredeyse yeterlidir.

Saklama İşlemi

Zeytinyağının dayanıklı bir besin maddesi olduğunu, iyi bir cins zeytinyağını tadı bozulmadan ve besin değerini kaybetmeden teneke kutusunda iki yıl kadar saklayabileceğinizi unutmayın.

· Zeytinyağınızı kullandıktan sonra ağzını sıkıca kapatmanız gerekir. Aksi takdirde oksidasyona girer ve tadının bozulmasına neden olur.

· Loş ve serin yerde saklamalısınız. Özellikle güneş ışığından ve sıcaktan uzak tutmalısınız. Aşırı sıcak ekşimeye neden olur.

· Zeytinyağını asla buzdolabında muhafaza etmeyin. Çünkü zeytinyağı soğukta donar ve pütür pütür olur. Isındığında ise yoğunluğu yağa karışır ve normal kıvamını değiştirir.

Zeytinyağı Türlerini Tanıyalım

Naturel Zeytinyağı : Yeşilimsi sarı renkte, zeytinin kokusu ve tadını en yoğun ve en tabii şekilde muhafaza eden Allah'ın cc. bize sunduğu en kaliteli besin maddelerinden birisidir. Naturel yağların içinde en makbul olanı ise sızma olarak bilinen ve asit oranı en fazla % 1 olan zeytinyağıdır. Bu yağ genellikle çiğ olarak tüketilir ve salatalarda kullanılması en uygun olanıdır.

Rafine Zeytinyağı : Asit oranı fazla olan zeytinyağının yenilebilir nitelikte olabilmesi için rafine edilmesi gerekir. Fiziksel rafinasyon işleminden sonra elde edilen yağ hemen hemen 0 asit oranında ve yağın kalitesini bozan maddelerden arındırılmıştır. Ülkemizde "light" ya da rafine zeytinyağı olarak bildiğimiz yağ daha çok Amerika ve Rusya gibi zeytinyağının kuvvetli lezzetine alışık olmayan ülkelerde kullanılmaktadır.

Riviera : Riviera olarak tanıdığımız zeytinyağı ise rafine ve naturel yağların belli oranlarda karışımından elde edilir. Özellikle yemeklerde ve kızartmalarda kullanılır. Karışım oranları ve naturel zeytinyağının niteliği ile rivieranın lezzeti ve kalitesi doğru orantılıdır . Asit oranı ise en fazla % 1 dir.

Bariş ve dostluğun simgesi olan zeytini ve ondan mamul zeytinyağını sofralarınızdan eksik etmeyiniz.

Yumuşacık El ve Ayaklar İçin

Zeytinyağını bir çay kaşığı selenle karıştırıp el ve ayaklarınıza iyice yedin. Ayağınıza yün çorap, ellerinize de yün eldiven giyip 15 dakika kadar bekletin. Sonra ellerinizi ılık su ile yıkayın, üzerine de vazelin sürün. El ve ayaklarınız yumuşacık olacaktır.

Sağlıklı bir yaşam için, alınan besinlerin iyi bir şekilde sindirilmeleri, sindirilmeyen artıkların ise vücuttan dışarı atılması gerekir. Dışkıının vücuttan atılmasındaki zorluk haline de "kabızlık" denir. Özellikle zayıflama diyetlerinde bu periyot gün aşırıya çıkabilir. Alışlagelmiş beslenme düzeninde azaltmaya gidildiğinde dışkılama periyodunda meydana gelececek bir-iki günlük sapma normal karşılanıyor. Ancak bu süre uzadığında bağırsaklarda bekleyen atıklara değerleride ekleniyor. Bu kolon bağırsağın genişlemesine yol açıyor. Bağırsaklarda bekletilen atıkların suyunun da bağırsak tarafından emilmesi de katılaşmaya ve dolayısıyla da kabızlığa yol açar. Kabızlığın başlıca sebeplerinden bazıları; Çok çay içmek, fazla miktarda elma, armut, ayva gibi meyveler yemek, portakal, mandalina ve limon gibi meyveleri kabuğuyla yemek, magnezyum eksikliği, yeterince sıvı almamak ya da fiziksel hareketsizlik. Uzamanlar çayda bulunan tanen maddesinin vücuda fazla alınmasının bağırsak hareketlerini bozduğunu ve tembellik oluşturduğunu belirtiyorlar. Gün boyunca içilen 3-4 bardak açık çay kabızlığa neden olmazken, 4-5 bardak demli çay kabızlığa yol açabilir. Elma ve armuttaki pektin maddesi de kabızlığa yol açan sebeplerden... Kabızlıkta ifli posalı bitkiler almak gerekiyor fakat bunları baklagillerden, taze sebzelerden, fazla saflaştırılmamış tahıl ürünlerinden , meyvelerden almamız gerekiyor. Magnezyum eksikliği de kabızlığın başka bir nedeni. Bu durum genellikle kadınların menstrasyon (adet dönemi) öncesi yaygın. Ayrıca idrar söktürücü ilaçlar kullanılan bireylerde de magnezyum eksikliği görülmekte.

BUNLARA DİKKAT EDİN

- *Bağırsağınızı terbiye edin. Bunun için hergün aynı saatte tualete gidin.
- *Sabaha aç karnına erik ve kayısından yapılmış marmelattan bir kaşık alıp üzerine su için.
- *Çayı az ve açık için. Eğer çayı çok seviyor ve çok içiyorsanız içine limon sıkın
- *bol sebze ve meyve yiyin. Her gün en az 4 kez meyve ve sebze yemelisiniz.
- *Fazla saflaştırılmamış tahıl ürünleri tüketin. Ancak kepeğe aşırı yer vermeyin. Çünkü kepekte fazla miktarda bulunan fitik asit demir emilimi engellemekte dolayısıyla kabızlığa neden olmaktadır.
- *Kurubaklagillerden bolca tüketin.

BESİNLERİN KALORİ DEĞERLERİ

TAHILLAR	MİKTAR	KALORİ
----------	--------	--------

1 dilim beyaz ekmek	28 gr	70-100
1 dilim kepekli ekmek	28 gr	55-60
1 adet kruasan	180-200 gr	180-200
1 dilim kızarmış ekmek	10-15 gr	25-35
Bisküvi	100 gr	450-480
Mercimek (kuru)	100 gr	314
Arpa (kuru)	100 gr	367
Bulgur (kuru)	100 gr	371
Kuskus (kuru)	100 gr	367
Mısır (kuru)	100 gr	342
Buğday (kuru)	100 gr	364
Susam	100 gr	589
Makarna (kuru)	100 gr	339
Makarna (haşlanmış)	100 gr	85
Pirinç (kuru)	100 gr	357
Pirinç (haşlanmış)	100 gr	125

ÇEREZLER	MİKTAR	KALORİ
Badem	100 gr	600
Hindistan cevizi	100 gr	603
Fındık	100 gr	650
Fıstık	100 gr	560
Çam fıstığı	100 gr	600
Ceviz	100 gr	549
Patlamış mısır	100 gr	478
Kabak çekirdeği	100 gr	571
Ayçekirdeği	100 gr	578

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ	MİKTAR	KALORİ
Yoğurt (yağlı)	100 gr	90-100
Süt (yağlı)	100 gr	66-70
Yoğurt (yağlı, meyveli)	100 gr	120-150
Beyaz Peynir (yağlı)	100 gr	260-290
Kaşar Peyniri (yağlı)	100 gr	400-425
Parmesan Peyniri	100 gr	420-460
Yumurta (orta boy)	1 adet	80
Yumurta beyazı	1 adet	15
Yumurta sarısı	1 adet	65

SEBZELER	MİKTAR	KALORİ
Domates	1 adet	14
Enginar (orta boy)	1 adet	10
Patlıcan (orta boy)	1 adet	28
Taze Fasulye	100 gr	90
Brokoli	100 gr	35
Brüksel lahanası	100 gr	35
Kabak	100 gr	25
Havuç	100 gr	35
Karnabahar	100 gr	32
Kereviz	100 gr	18
Salatalık (orta boy)	8 gr (1 adet)	11
Marul	1 adet	15
Mantar (taze)	100 gr	14
Soğan (kuru)	100 gr	35
Bezelye	100 gr	89
Taze yeşil biber	100 gr	15
Patates (haşlama)	120 gr (1 adet)	100

İspanak	100 gr	26
Lahana	100 gr	20

MEYVELER	MİKTAR	KALORİ
Elma (orta boy)	1 adet	60
Kayısı (taze, orta boy)	1 adet	8
Muz (orta boy)	1 adet	100
Kiraz	100 gr	40
Hurma (taze)	1 adet	15
İncir (taze)	100 gr	41
İncir (kuru)	100 gr	59
Greyfurt (orta boy)	1 adet	60
Portakal (orta boy)	1 adet	50
Kivi (orta boy)	1 adet	34
Mandalina (orta boy)	1 adet	50
Karpuz (1 ince dilim)	300 gr	55
Kavun (1 dilim)	300 gr	40
Şeftali	1 adet	60
Armut	1 adet	70
Erik	1 adet	8
Üzüm	100 gr	57
Çilek	100 gr	26

ETLER	MİKTAR	KALORİ
Biftek (ızgara)	100 gr	278
Tavuk (ızgara)	100 gr	132
Tavuk göğsü (haşlanmış)	100 gr	150
Kuzu (yağlı,ızgara)	100 gr	282
Kuzu ciğeri (yağda)	100 gr	232
Salam	100 gr	446
Sosis	100 gr	287-300

DENİZ ÜRÜNLERİ	MİKTAR	KALORİ
Siyah havyar	1 yemek kaşığı	72
Midye eti	1 adet	9
İstiridye (orta boy)	1 adet	6
Karides (orta boy)	1 adet	144
Somon füme	100 gr	171
Kılıç balığı	1 adet	121
Ton balığı	100 gr	135

YAĞLAR	MİKTAR	KALORİ
Tereyağı	1 yemek kaşığı	206
Margarin	1 yemek kaşığı	204
Sıvı Yağlar	1 yemek kaşığı	130